Nov-Dec2014

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.5 No. 51-52

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/
ساڵی پێنج/ ژمارەی ٥١-٥٢



چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان

نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە ناو یاریزانان زۆر باوە، ...

کۆمەڵایەتی | تەندروستی | خێزانی | پزیشکی

پڕکردنەوەی ددان

پڕکردنەوەی ددانەکان بۆ ئەوە دەکرێت، کە چارەسەری کلۆربوون لە ددانەکان بکات. کە بە ...

38

نەخۆشی ماسی

نەخۆشی ماسی نەخۆشییەکی بۆماوەیی پێستە، کە تیایدا پێستی لەش، وەکو: پێستی ماسی ...

14

بۆچی تووشی کۆلێرا بووین؟

کۆلێرا لەڕێی پشکنینی تاقیگەوە دەدۆزرێتەوە. ئەگەر هاتوو شکی کۆلێرا کرا لەو نیشانانە ...

10



EBOLA VIRUS DISEASE

نەخۆشیی ئیبۆلا

P. 04

Plus

لەگەڵ زانیاریەکی زۆر لە بواری منداڵ و دەروون ناسی و ددان و ئافرەتان و لەدایکبوون

(WORLD COPD DAYS)

ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەدان

هەموو جیهان لە ڕۆژی (١٩ /١١/ ٢٠١٤ز) ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەدانە، کە بە زمانی میللی بە (ڕەشبوونی سییەکان) ناوزەد دەکرێت. بۆ ئەم ساڵ (٢٠١٤ز) یاد کردنەوە و بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە تەندروستییە جیهانییە لە ژێر پەیامی: (هێشتا درەنگ نەکەوتییە Its Not Too Late =) دەکرێت. تەندروستی هەموو دەم وەکو تاجێکە، کە هەتا لە دەست نەدرێت گرنگی نازانرێت. بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆشمان هەبێت، ئەوا: دەبێت تەندراستییەکی باشمان هەبێت، وە پارێزگاری لە تەندروستی خۆمان بکەین. بۆ ئەوەی تەندروستی باشمان هەبێت، دەبێت هەوا بۆ هەموو لەش فەراهەم بێت، وە سانایی هەناسەدان بدەین. کە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی (درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەدان (COPD = هەیانە، ئەوا: هەناسەدانیان خۆش نییە، وە هەوایان بە تەواوەتی و بە ئاسانی دەست ناکەوێت! هەر بۆیە: ئەو ڕۆژە دانراوە، بۆ زیاد کردنی هۆشیاری دەربارەی گرنگی ئەو نەخۆشییە کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی لە هەموو وولاتان و لە سەرانسەری جیهان تووشی دێن. لەگەڵ ئەو گرنگییەی کە هەوا و تەندروستی بۆ هەموو مرۆڤەکان هەیەتی، وە پێویستی مرۆڤایەتی بۆ هەوای خاوێن و تەواو و ئاسان هەناسەدان، وایکردووە کە: هەموو جیهان دەست لە ناو دەست بێت، لەوەی کە هەوڵ و کۆششی هەمووان بۆ بەرەنگار بوونەوەی ئەو نەخۆشییە بێت، هەتا مرۆڤەکان هەموو زانیارییەکیان دەربارەی هەبێت، وە کە زانیارییان دەربارەی گرنگی ئەو ڕۆژە جیهانییە (ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی بۆڕییەکانی هەناسەدان) هەبوو، ئەوا: هەمووان شێوازی ژیانیان و دەوربەر و خەڵک دەگۆڕن، وە هەوڵەکانیان بۆ فەراهەم کردنی هەوای خاوێن و دوور بوون لەم نەخۆشییە زیاد دەبێت، وە زیاتر دەگەڵ یەکتری نزیک دەبنەوە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو نەخۆشییە. هەڵمەتی نێودەوڵەتی بۆ (نەخۆشی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەدان = (Global Intiative for chronic Pulmonary Disease (GOLD) ئەو دامەزراوەیە، کە بەدوای هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەدان (COPD) دەگەڕێت و لێکۆڵینەوە دەکات، کە: کارمەندانی بواری تەندروستی و ئەندامانی ئەو دامەزراوەیە و نوێنەرەکانی و مرۆڤایەتی هەموو هەوڵ دەدەن بۆ گۆڕینی شێوازی ژیان بۆ ژیانێکی تەندروست. نەخۆشی هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەناسەدان (ڕەشبوونی سییەکان)، هەندە باوە، کە بە چەندەها ملیۆن خەڵکی لە هەموو جیهان بە دەستییەوە دەناڵێنێت! وە ئەگەر وا بڕوات مەزەندە دەکرێت، کە: بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) ئەو نەخۆشییە ببێتە سێیەم هۆکاری مردنی مرۆڤەکان لە سەرانسەری جیهاندا. پەیامی ئەم ساڵ، کە: (هێشتا درەنگ نەکەوتییە (Its Not Too Late)، بیرۆکەکەی بۆ ئەوەیە، کە: ئەگەر هاتوو هەر نیشانەکانی (هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕییەکانی هەوا)ت لە سەر دیار کەوت یان تێدا هەبوو، ئەوا: گۆڕانکاری لە شێوازی ژیانت بکەیت بۆ ئەوەی دوور بیت لە تووشبوون بەو نەخۆشییە، وە یان ئەگەر نەخۆشییەکەت هەبوو، ئەوا: بۆ ئەوەی نیشانەکانت کەم بێتەوە، وە نیشانەکان هەموو کات لە کەمیدا بێت. بۆ بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە تەندروستییە جیهانییە، چەندەها کۆڕ و کۆبوونەوە و بەرنامەی تەندروستی لە ڕاگەیاندنەکانی بینراو و بیستراو و بینراو ساز دەدرێت بۆ ئاگادار کردنەوەی میللەت و خەڵکی دەربارەی گرنگی ئەو ڕۆژە جیهانییە و هۆکارەکانی تووشبوون بەو نەخۆشییە و گۆڕینی شێوازی ژیان بۆ دوور بوون لەو جۆرە نەخۆشییەی کە ژیان و تەندروستی زۆرانێک لە خەڵکی خستۆتە مەترسییەوە. هەرچی سەبارەت بە کوردستانە لەگەڵ ئەو نەخۆشییە درێژخایەنە، ئەوا: دەبێت لە وولاتانیتر زیاتر گرنگی بە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییە بدرێت، وە هەموو بە هەموو شێوەیەک لە ئاگادار کردنەوە و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و زانیاری دەربارەی ئەو نەخۆشییە لە کۆمەڵگای کوردەواری هەماهەنگ بین. وە بەتایبەت کە لە کورستان ژینگەی وولات و هەرێمەکەمان بە هۆی نەزانینی گرنگی ژینگە و پیسبوونی ژینگە، وە زۆر بوونی هۆکارەکانی تووشبوون ڕێژەی تووشبوون بەو نەخۆشییە ڕوو لە زیاد بوونە! وە ئەگەر هەروەک وولاتانی دراوسێ نەبێت، ئەوا: بێگوومان لەوانیش کەمتر نییە! هەر بۆیە لە (ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی بۆڕییەکانی هەناسەدان) ئەرکی هەمووانە بەژداری کارا بین، وە ڕۆڵمان هەبێت لە گەیاندنی پەیامی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی بۆڕییەکانی هەناسەدان.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی تشرینی دووەم و کانوونی یەکەم

د. ئازاد مەنتک

لەو دوو مانگەی داهاتوودا، چەند ڕۆژێکی جیهانیی گرنگی تێدایە. لەوانە: ڕۆژی جیهانیی تیشک (World Radiography Day) لە (٢٠١٤/١١/٠٨ز)، وە ڕۆژی جیهانیی هەوکردنی سییەکان (World Pneumonia Day) لە (٢٠١٤/١١/١٢ز)، وە ڕۆژی جیهانیی شەکرە (World Diabetes Day) لە (٢٠١٤/١١/١٤ز)، وە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هەوکردنی بۆڕییەکانی هەوا (World COPD Day) لە (٢٠١٤/١١/٢٠ز). وە لە مانگی کانوونی یەکەم، کە گرنگترینیان ڕۆژی جیهانیی ئەیدز (World AIDS Day) لە (٢٠١٤/١٢/٠١ز)، وە ڕۆژی جیهانیی کەمئەندامان (International Day for Disabled persons) لە (٢٠١٤/١٢/٠٣ز). ئەو ڕۆژە جیهانییانە لە ڕۆژمێری تەندروستی جیهانیی زۆر گرنگن، هەر یەک لەو نەخۆشی و ئاریشە تەندروستییانە لە کاتی ئێستادا وەکو پەتا تووشی مرۆڤایەتی هاتوون، بوونەتە هۆی تێکدانی باری تەندروستی تاک و کۆمەڵگا و وڵاتان. هەر بۆیە پێویست دەکات هەمووان، لە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییانە بەژدار بین!! بەوەی ڕۆڵی کارا بگێڕین لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دروستی تایبەت بەو ڕۆژە جیهانییانە.

١. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شەکرە :(World Diabetes Day) نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی کوێرە ڕژێنەکانە. بە هۆی نەبوونی یان کەم بوونی یان کار نەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین تووشی مرۆڤ دێت، هەموو ئەوە دەزانین کە هۆرمۆنی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە و پەیوەندی بە هەموو یەکەکانی ناو خانەی لەشی مرۆڤدا هەیە. نەبوونی دەبێتە هۆی کەم بوونی ماددەی خاوی ووزە دەرپەڕاندن(شەکر) و زیاد بوونی و سوود نەبینین لەو شەکرە زیادە لە ڕێگای مایتۆکۆندریا (کە مەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندنە لە ناو خانە) و لە ئەنجامدا کاردانەوەی خراپی ئەو ڕێژە شەکرە زیادەی ناوخوێن لە سەر موولوولە خوێنەکان و هەموو لەش و دەرکەوتنی ماکەکان. نەخۆشی شەکرە ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە(٤٠٠٠٠) کەس لە سەرانسەری جیهاندا، ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرەی پێیدەووترێت: شەکرەی گەوران، ئەمەش بە هۆی جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکان بۆ شارەکان و خۆش گوزەرانی و زۆر خۆری و تەمبەڵی و ئیش نەکردن و وەرزش نەکردن و کەمی هۆشیاری دروستی. لە وڵاتی ئێمە(عێراقی فیدراڵ) بە گوێرەی ڕاپۆرتی وەزارەتی تەندروستی ساڵی (٢٠٠٨ز) نزیکەی (١٠,٤ ٪) لە هاووڵاتیانی عێراق لە نێوان تەمەنی (٢٥ تا ٦٥ ساڵی) ڕێژەی شەکر لە ناوخوێنیاندا زیاترە لە ئاستی ئاسایی، وە پێشبینی دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ ز) لە عێراق ژمارەی تووش بووان بگاتە (٢,٠٠٩,٠٠٠)، لە وڵاتێکی دراوسێی، وەک: عەرەبستانی سعوودی (١٧٪) دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەڵام دەبێت ئەو ڕاستییە بزانین کە: هەموو کات لە چوار کەس نەخۆشی شەکرەیان هەبێت سییانیان دیاری کراوە و یەکێکیان بزر بووە و دیاری نەکراوە. ئەگەر وابڕوات، مەزەندە دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە بگاتە (٥٥٢) ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە(٣٠ ساڵی) و کێشی لەشی لە (١٠٠کگم) زیاتر بێت پێویست دەکات پشکنینی شەکرە لە ناوخوێن بۆ خۆی بکات و ئەگەر زانرا ئەگەری تووش بوون یان مەترسی تووش بوونی لە ئایندەدا هەیە، ئەو کات دەبێت: هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکات. لە شاری هەولێری پایتەختی کوردستان ڕۆژانە (٨ - ١٠ حاڵەتی) نوێی شەکرە دیاری دەکرێت و بە گوێرەی دوائاماری وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان (١٧٤٥٥٥) کەس لە ساڵی (٢٠١٢ز) تووشی نەخۆشی شەکر بوونە، لەوانە (٤١٪)ی نێرینە و (٥٩٪) مێینەن. نەخۆشی شەکرە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بە هۆی چاک بوونی باری دارایی و زۆر خواردن و زۆر بەکارهێنانی دەرمان و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و قەڵەو بوون و پەستی دەروونی و گیروگرفتی دەروونی و کەمی هۆشیاری دروستی و زۆر لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان. نەخۆشی شەکرە لە سەرانسەری جیهاندا نزیکەی(٢٨٦ بلیۆن) دۆلاری تێچوونیەتی، هەر کاتێک نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵێک ڕووی لە زیاد بوون کرد، ئەو کات هەر دوو دەستە براکەی: نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نۆرە (نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک) ڕوو لە زیاد بوون دەبێت. زوو دەست نیشان کردن وچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە هۆکار دەبێت لە خۆپاراستن لە ماکەکانی و ئاڵۆزییەکانی و براکانی و لە ئەنجامدا تەمەن درێژ بوون و دوور بوون لە هەموو نەخۆشییەک و جەستە و دەروونی ساغ و دروست.

٢.ڕۆژی جیهانیی ئەیدز (World AIDS Day) : (١/ ١٢)ی هەموو ساڵێک ڕۆژێکی دیار و کاریگەرە لە مێژووی هەوڵەکانی بەرەنگار بوونەوەی ئەیدز، دوا بە دوای کۆ بوونەوەی لوتکەی وەزیرانی تەندروستی وڵاتانی جیهان کە لە (١٩٨٨/١٢/١) لە لەندەن بەڕێوە چوو، بڕیار درا: ئەو ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانی بەرەنگار بوونەوەی ئەیدز ئەژمار بکرێت تاوەکو ببێتە هۆکارێک بۆ یەکخستنی هەوڵ و تواناکانی دەزگا تەندروستییە جیهانییەکان و ڕێکخراوە نێو دەوڵەتییەکان. هەروەها دەرفەتێکیش بێت بۆ زیاتر ووشیار کردنەوەی هاووڵاتیان لەو ڕۆژەدا بە ئەنجام دانی چالاکی جۆراو جۆر و دەربڕینی پشتگیریش بۆ ئەو کەسانەی بوونەتە قوربانی ئەو پەتا جیهانییە وەک ئەرکێکی مرۆڤایەتی و پێویستییەکی نێو دەوڵەتی لە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکە، کە هیچ سنورێکی بۆ نییە و کەس پارێزراو نییە لە مەترسییەکانی. بۆ ئەمساڵ لەم یادەدا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تیشک دەخاتە سەر (نەهێشتنی نەخۆشی ئەیدز – Getting to Zero) هەروەک بۆ سێیەمین ساڵ بەدوایەک دروشمی ئەو ڕۆژە پاراستنی مافی مرۆڤە بە لەبەر چاو گرتنی مافی مرۆڤ لە دەست گەیشتن بە چاودێری تەندروستی و جیاوازی نەکردن لەسەر بنەمای تووش بوون بە نەخۆشی ئەیدز لەو بوارەوە.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کرێم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبداللە کریم

پەیامنێری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:
سەروەر گۆبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

گرافیک:
مۆحسین حامێد
٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە

ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

"تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی."

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆل بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەدەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نیوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نیوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕیسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- **ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).**

CONTENT

Nov-Dec 2014



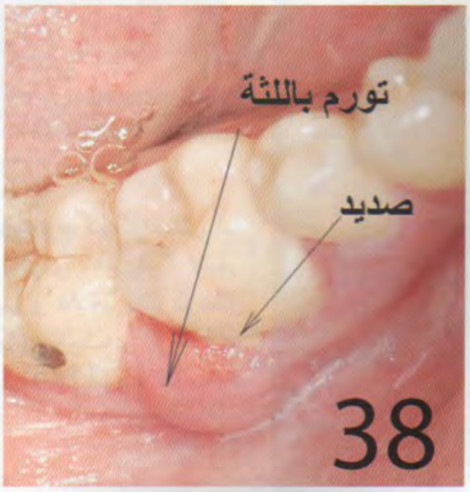




پێڕست









د. ئازاد مستەفا محمود شێروانی
پسپۆڕی چارەسەری سروشتی و شیاندن
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری

نەخۆشیی ئیبۆلا

Ebola Virus disease

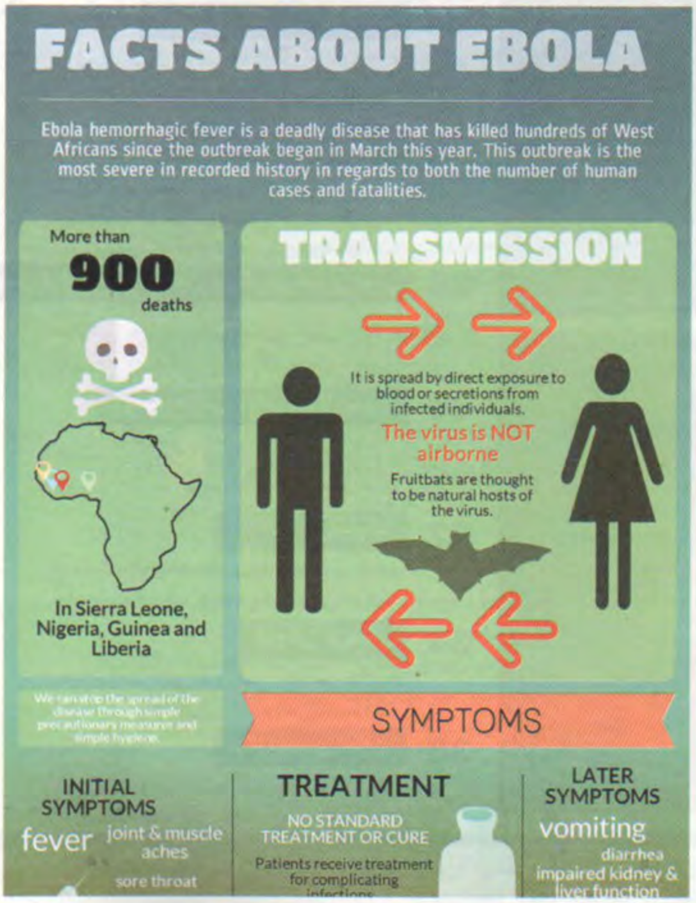
نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، نەخۆشییەکی زۆر ترسناکە! دەبێتە هۆی تا و خوێنبەربوون بەناوی زێی ئیبۆلا کراوە لە سوودان و زائیر لە ئەفریقیا، چونکە: یەکەمین جار ڤایرۆسەکە لەوێ دەرکەووت. کۆگای سروشتیی ئەم ڤایرۆسە هێشتا دیاری نەکراوە، بە چاکیش ڕوون نەبووەتەوە کەوا چۆن لە یەکێکەوە دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکی دیکە. بە شێوەی پەتا ڕوویداوە لە ساڵانی دێریندا بە شێوەیەکی سەرەکی لە بیابانی ئەفریقا ڕوویداوە. مەرگ لە (25% - 90%)ی نەخۆشاندا ئاکامی نەخۆشییەکەیە، لە وانەش کە نامرن چابوونەوەکە درێژە دەکێشێت. ئەو نەخۆشییە بە زۆری لە ناوچە گەرمەکانی ناوچەی ئیستیوائی تۆمار کراوە، هەر لە ساڵی (1976 – 2013ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی (1716)

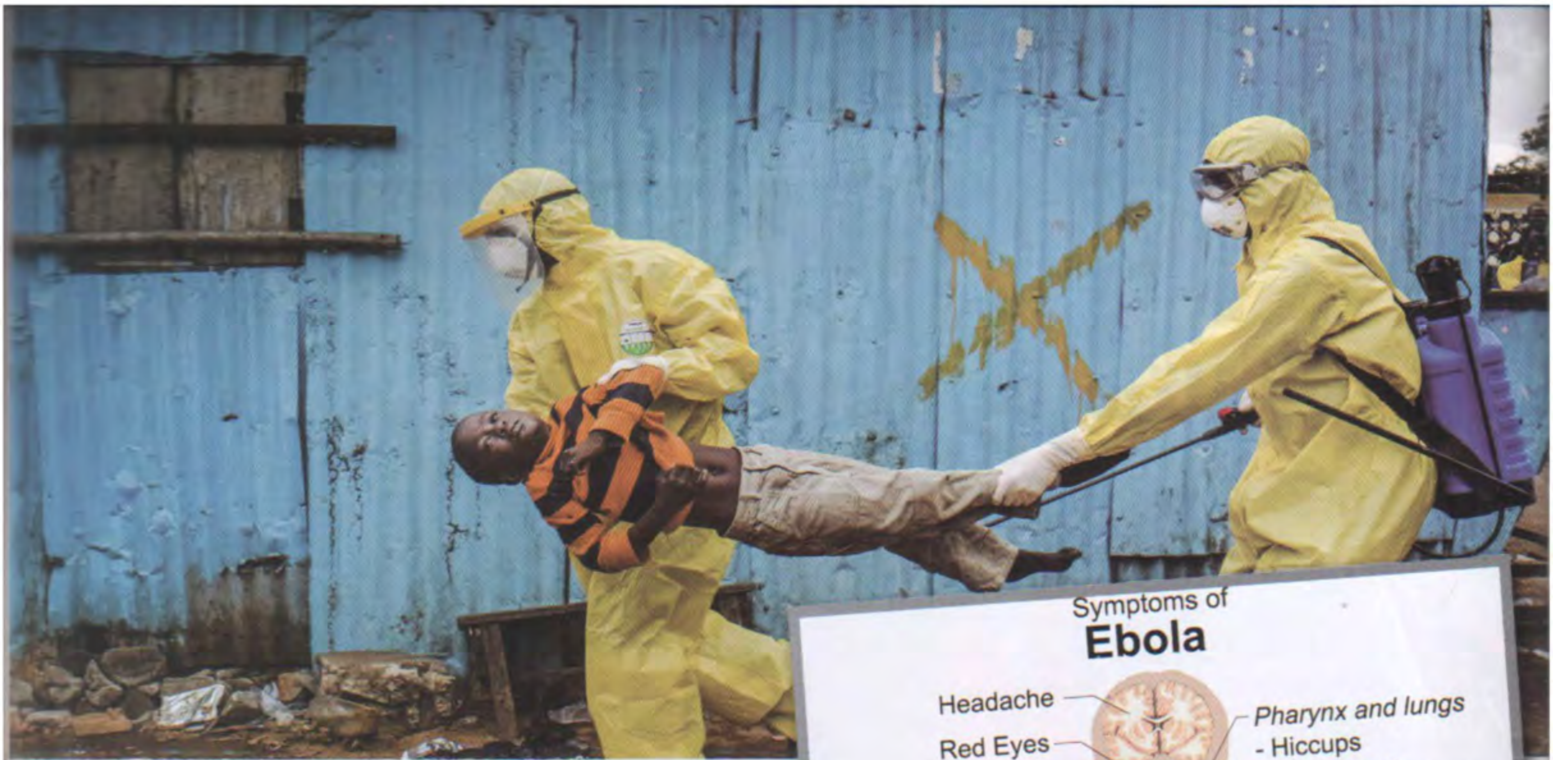


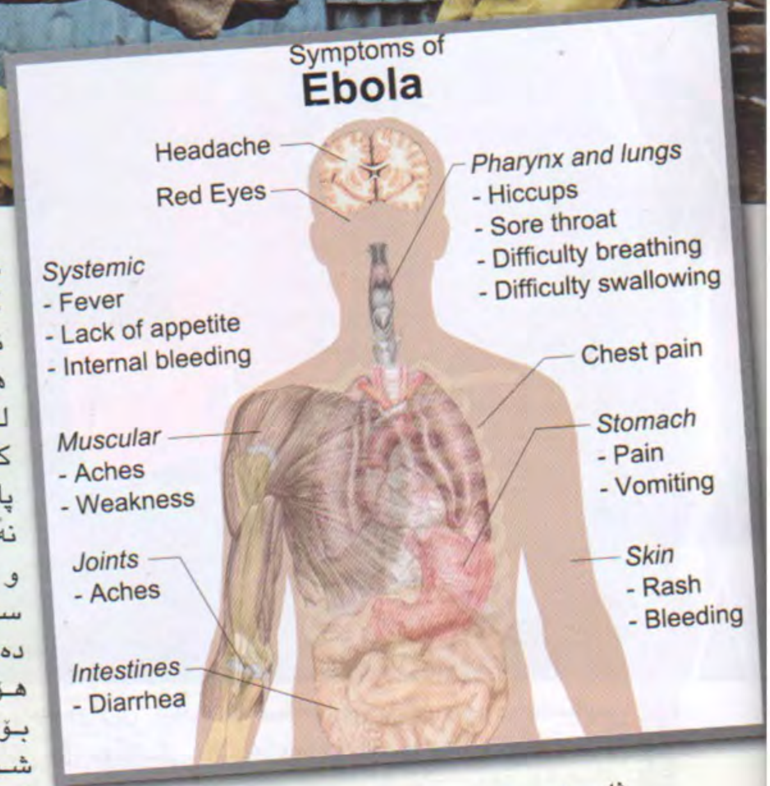
حاڵەتی تۆمار کرا و سەلمێنراو هەبووە. دوا پەتاش لە ساڵی (2014ز) لە وولاتانی ڕۆژئاوای ئەفریقیا، هەر یەک لە (غینیا، سیرالیۆن، لایبیریا و نایجیریا) تۆمار کراوە، کە هەتا (2014/08/13ز) نزیکەی (2127) حاڵەتی تووشبوون هەبووە، لەوانە (1145) بە هۆیەوە مردوون.

نیشانەکـــــــانی:

نەخۆشییەکە بە ژانە سەرێکی توندی کتوپڕ و ماسولکە ژان کردنێکی توند و تایەکی بەرز دەناسرێتەوە، پاشان ئارەقەکردنی لێ پەیدا دەبێت . لە نێزیک ڕۆژی پێنجەمین لە نەخۆشییەکە دە موچاو پەڵەیەکی ل ەجۆری (Maculopapular) پیشان دەدات کە ناخووریت، پاشان تەشەنە دەکات بۆ بەشەکانی دیی لەش. سکچوونیکی زۆری لەگەڵدایە لەگەڵ ژانە زگ و ڕشانەوە، خوێن ڕشانەوە، خوێن دانانی لەگەڵ چوونە سەرپێشاو و خوێن لەگەڵ کۆخە هاتنەوە لەوانەیە ڕوو بدەن لە ماوەی نێوان ڕۆژی هەفتەیەمین تاکو ڕۆژی شازدەمینی نەخۆشییەکە. بە عادەت جەرگ وسپڵ (فاتە ڕەشە) گەورە دەبن و ڕووخساری نەخۆشەکە دەپەنمێت،لە نەخۆشیی







ڤایرۆسی ئیبۆلادا ژانە سنگ و ووشکە کۆخە لە نیشانە دیارەکانن.

ڕێگاکانی گواستنەوە: مەزەندە دەکرێت، کە: شەمشەمە کوێرە سەرچاوەی تووشبوون بە نەخۆشی ئیبۆلا بێت، وە باڵندە و شەمشەمە کوێرە بە (natural reservoir) دادەنرێت. ئەو ڤایرۆسە بە زۆر ڕێگا توانای گواستنەوەی لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیدی هەیەو لەوانە:

1. بەرکەوتن: لە کاتی بەرکەوتن و نزیک بوون لە کەسێک کە تووشی نەخۆشییەکە بووە، وە ئەوانەی کە لە ڕووی هەڵسوکەوت کردن و دەگەڵ یەکتری بوون لە یەکدی نزیکبوون، ئەوا: ئەو کەسە زۆر نزیکە لەوەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە بێت. وە هەروەها بەرکەوتن لەگەڵ ئەو کەلوپەلانەی کە بە پاشماوەی کەسێکی نەخۆش پیسبووە و ڤایرۆسەکە لە سەر ئەو کەلوپەلانە دەبێت، وە دەبێتە هۆی تووش کردنی! بۆ نموونە: سرنج و شورنقە، وە هەروەها ڤایرۆسەکە لەگەڵ پیسایی و ئارەقە و ڕشانەوە و لیک و فرمێسک و میز و شیری دایک دەبێت، وە کاتێک کەسێک بەرکەوتنی بەردەوامی بە هەر یەک لەو شلە و دەردراوانەی کەسێکی نەخۆش دەبێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکە دەبێت.

2. دامەزراوە تەندروستییەکان (Hospital – aquired): لە وولاتانی ئەفریقا بە هۆی خراپی ڕەوشی تەندروستی و نەبوونی خۆپارێزی لە نێو کارمەند و فەرمانبەر و یاریدەدەری پزیشکی و پزیشکییەکان هۆکار بووە لە گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە نەخۆشەکانەوە بۆ کارمەند و فەرمانبەرانی نەخۆشخانە و خەستەخانەکان. هەتا لە هەندەک لە دامەزراوە تەندروستییەکانی وولاتانی ئەفریقیا ئاوی خاوێنی تەواو نییە، هەر بۆیە ئەو خراپی ڕەوشی تەندروستی لەو وولاتانەی بووەتە هۆی زۆر بڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشییە لەو وولاتانەدا.

3. هەناسەدان (Air borne transmission): ئەو ڤایرۆسە ئەگەری بڵاو بوونەوەی بە ڕێگای پژمین و دەردراوەکانی هەناسەدانەوە هەیە، هەرچەند دیار نییە بەڵام ئەگەری گواستنەوەی بەو ڕێگایە هەیە. وە هەتا ئێستا نەسەلمێنراوە کە بە ڕێگایە بڵاو دەبێتەوە بەڵام هەر ئەگەری بڵاو بوونەوەی بەو ڕێگایە هەیە.

4. ناڕاستەوخۆ: کاتەک شەمشەمە کوێرە ئەو گۆزگیا و رووەکانە دەخوات، وە دەبێتە هۆی دانانی ڤایرۆسەکە کە لە لە لایەن گیانەوەرە بڕبڕە دارەکان دەخورێت، وە لە ڕێگای ئەو گیانەوەرانەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە و مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکات.

چارەسەر: بەگوێرەی نیشانەکانن. زەرداوی مرۆڤی نەخۆش چاکبووەوە پێ دەچێت تووندیی نۆرەکە کەم بکاتەوە.

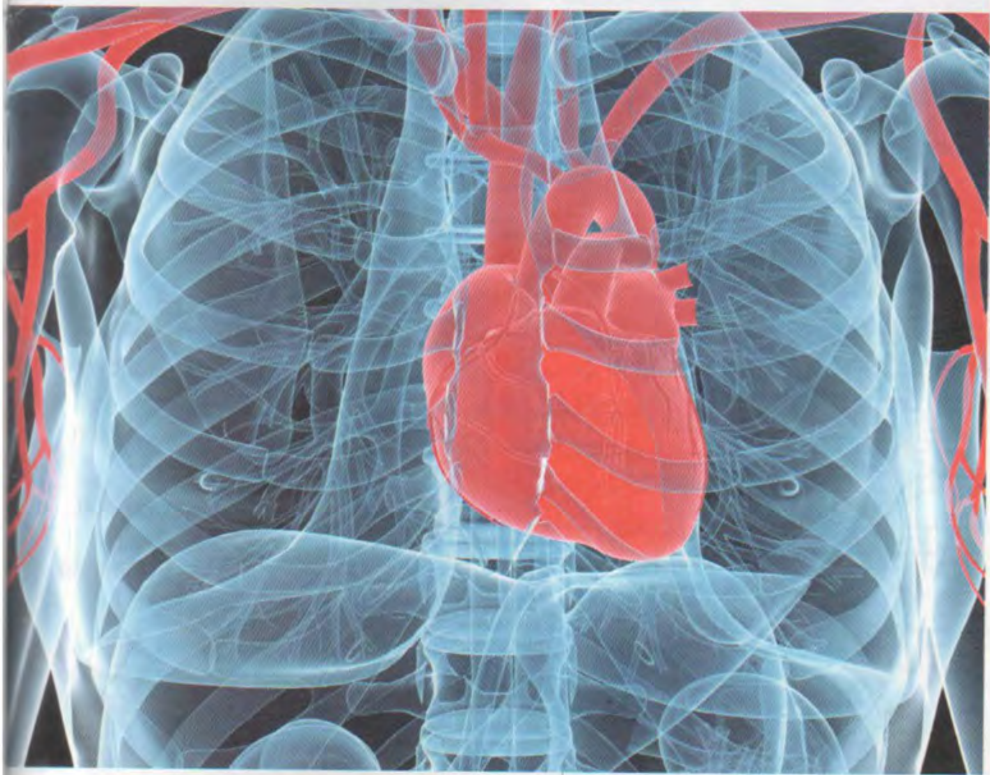
د٠هێژاکامەران
پەیمانگای پزیشکی دادوەری هەولێر
dr.heja@gmail.com

سەرچاوە
National institutes of health

لە ناکاو وەستانی دڵ







کاتێک دڵ لە لێدان دەوەستێ مێشک و بەشەکانیتری لەش خوێنیان بۆناچێت کە دەبێتە هۆی مردن ئەگەر لە چەند خولەکێک چارەسەری پێوستی بۆنەکرێ! ئەگەری تووش بوون لەو کەسانە زیاترە کە نەخۆشی دڵیان هەیە، جگەرەکێشن، ئاڵوودەی مادده هۆشبەرەکانن یاخود کەسێکی نزیکیان بەو هۆیەوە مردووە.

• **نیشانەکان:**
لێرەدا چەند نیشانەیەک دەخەینە ڕوو کە لە پێش وەستانی دڵ ڕوو دەدەن: لەهۆش چوون، خێرا بوون یان هێواش بوونەوە لە ترپەکانی دڵ، سینگ ئێشە، هێڵنج و ڕشانەوە.

وەستانی دڵ بە شێوەیەکی کتوپڕ زۆرتر لە کەسانی بە تەمەن بەدی دەکرێت بەڵام گەنجانیش بە ڕێژەیەکی کەم تووشی ئەم حالەتە دەبن بەتایبەت وەرزشەوانان، بۆ نموونە: یاریزانانی تۆپی پێ کاتێک لە ناکاو دەکەون بە زەویداو گیان لە دەست دەدەن هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ وەستانی دڵ بە شێوەیەکی کتوپڕ جیاوازی لە نێوان نەخۆشییەکانی دڵ بەگشتی لەگەل وەستانی دڵی لەناکاو، لەوەدایە: کەسی تووش بوو بە نەخۆشی دڵ ماوەی چەند ساڵێک دەژیت پێش ئەوەی نەخۆشییەکە ببێتە هۆی گیان لە دەست دانی و دەست نیشان کردنی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕ ئاسانە بەڵام وەستانی دڵ لە ناکاو تەنها چەند خولەکێک دەخایەنێت و دەبێتە هۆی مردن. ئەم حالەتە پاش ڕوودانی دەست نیشان دەکرێت لەلایەن پزیشک لەبەر ئەوەی بە شێوەکی کتوپڕ ڕوو دەدات بەڵام دەتوانرێت ڕێگا بگیرێت لە ڕوودانی بە شێوەیەک ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵ یاخود پەستانی خوێنیان زۆرە پشکنینی بەردەوام ئەنجام بدەن لە لای پزیشکی پسپۆڕی دڵ.

• **خۆپاراستن:** ئەوەی لەلای ئێمە گرنگە چۆنیەتی خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکانی دڵ! بەتایبەتی ئەو هۆکارانەی کە لەبەر ئەوەی بە هۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ تووشبوون بە وەستانی دڵ لەناکاو، هەر بۆیە: لە زۆربەی کەیسەکان و حالەتەکان خەڵک ئامۆژگاری دەکرێت بە: دوور کەوتنەوە لە جگەرە کێشان، وەرزش کردن بە شێوەیەکی بەردەوام، گرنگیدانی زیاتر بە خواردنی میوە و سەوزە و کەمکردنەوەی خوێ و شەکر و چەوری لە خۆراک.



ئامادەکردنی/ بروا
ڕەمەزان ساڵەیی



جەنگی دەروونی (حرب نفسیه)

جەنگی دەروونی (حرب نفسیه): واتە بەکارهێنانی پلانێکی داڕێژراوە بۆ پروپاگەندە، شێوازی جەنگی دەروونی جیاوازە بۆ ئەوەی کاریگەری هەبێت لەسەر هەڵوێست و هەست و ڕەوشتی دوژمن، مەبەستی ئەوەیە بە ڕێگایەک کە بتوانی ئامانجەکەی بە دەست بهێنی. هەروەها ڕێگایەکە بۆ هاوکاری بەرقەرار بوونی ئیستراتیژی دەوڵەت، هێرشێکە بەکار دێت بۆ کاتی ئاشتی و جەنگ، کە هەموو تواناکانی دەوڵەت بەکار دەهێنی، سیاسی و ئابووری و سەربازی و ڕاگەیاندن، بۆ دیاری کردنی کیانی کۆمەڵگا و شێوەکەی، دەتوانین بڵێین بەستراوە بە ڕەگی مێژووی مرۆڤەوە، وە نموونەی زۆرە لە مێژووی ڕەگەزی مرۆیی.

تێگەیشتنە گۆڕاوەکان لەم دەستەواژانە:

زۆر ئاسان نییە پێناسەیەکی دیاریکراو بۆ جەنگی دەروونی دابنێین، تا ئەم کاتە لای زۆربەمان جەنگی دەروونی زۆر ڕوون نییە، هەرچەندە زۆربەی پەرتووکەکانی بیانی باسی چارەسەری دەکەن، بەڵام جەنگی دەروونی لای زۆر کەس پێناسەی جیاوازی هەیە. هەرچەندە ئەو کەسانەی کە پسپۆڕن لەو بوارەدا ناتوانن پێناسەیەکی ڕوون دیاری بکەن بۆ ئەو دەستەواژە، ئەم ناکۆکییە لە جەنگی دەروونیدا بە دیاریکراوی ڕوون هاتووە، لە سنوورەکەی دەرئەنجام لەبواری چالاکی کۆک نییە، تا لە نێوان دەزگا جیاوازەکانی یەک دەوڵەتدا ناکۆکن، پێناسەی جەنگی دەروونی جیاوازە و شیکردنەوەی لای هەر دەزگایەک بە شێوەیەک گۆڕاوە، زۆر لێکدانەوەی جیاوازی هەیە لەسەر جەنگی دەروونی، وەک ویژدان لەدەوری دەخولێتەوە،

هەندێک لەو دەستەواژانەی:

* جەنگی سارد
* جەنگی هزری
* جەنگی ئایدەلۆژی یان بیروباوەڕی
* جەنگی دەمارگیری
* جەنگی سیاسی
* پرسگە نێو دەوڵەتییەکان
* ڕاگەیاندنی نێو دەوڵەتییکان
* دوژمنکاری ناڕاستەوخۆ
* هەڵگری ڕاستییەکان

ئامانج:

بەردەوام هەر لایەک لە جەنگدا هەوڵدەدات لایەکەیتر بێ هێز بکات، لە ڕێگای هێرشی توند و لە هێزی ڕوحی و دەروونی بوەشێنێت، لە هەمان کاتدا هەوڵدەدات وورەی خۆی بەهێز بکات.

لەم کاتەدا مەبەستم ئەوەیە کە وورەی پێشمەرگە زۆر بەرزە و پێویستە لەو ئاستەدا بمێنێتەوە، لەو ڕۆژەوەی چەکدارانی داعش ڕووبەڕووی پێشمەرگە بوونە، هەوڵدەدەن گورزی توند لە هێزەکانی پێشمەرگە بدەن! بەڵام لەو ڕووەوە شکست خوارد بوونە، بۆیە: ماوەیەکە هەوڵدەدەن لە ڕێگای جەنگی دەروونییەوە کە بەداخەوە چەند پێشمەرگەیەک بە هەڵە کەوتونەتە دەستیان، هەر ناوە ناوە لە ئەنتەرنێت پیشانی دەدات و دەیانەوێت وەک جەنگی دەروونی بەکاری بهێنن بۆ ڕووخانی وورەی پێشمەرگە بەڵام پێشمەرگە لەوە گەورەترە کە بە جەنگی دەروونی بڕوخێت. ئەو چەکدارە داعشانە وورەو توانایان ڕووخاوە بۆیە ئەو کارە دەکەن، دەمەوێت بڵێم خوا ڕوح دەدات و ئەوش دەیبات، ڕوحی مرۆڤ بە دەستی خوای گەورەیە. داعش با سەیری تەرم و لاشەی خۆیان بکەن لە ئەنتەرنێت با سەیری ئەسیرەکان خۆیان بکەن، با سەیری ئەو لاشانەی خۆیان بکەن کە لە گۆڕەپانی جەنگ بە جێدەهێڵن، با سەیری ئەو گورزە بکەن کە لەلایەن پێشمەرگەوە لێیان دەدرێت با سەیری گورزی ئەو فڕۆکە جەنگییانە بکەن کە لەلایەن هێزەکانی هاوپەیمانانەوە ڕووبەڕووی دەبن. با سەیری کارە نارەواکانی خۆیان بکەن، کە دونیا دژییان ڕاوەستاوە و بەرانگاریان بوونەتەوە. دەیانەوێت بەو جۆرە وورەی پێشمەرگە بڕوخێنن، ئەوان لەناوچوونە و دونیا و قیامەتیان لە دەست چووە. هیوادارم هیچ کات پێشمەرگە قارەمانەکان بەو جۆرە وێنانە وورەیان تێکنەچی، چونکە ئەو جۆرە کارانە هەڵسوکەوتی ترسنۆنانەیە و کەسانێکن زۆر دەترسن بۆیە ئەو جۆرە کارانە دەکەن.

د.هیوا خالد گەردی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

بەکارهێنانی دەرمان بەشێوەی ناتەندروست و ناڕاست

لەگەڵ پێشکەوتنی مرۆڤایەتی، مرۆڤەکان هەوڵیان داوە چارەسەری گونجاو بۆ نەخۆشییەکانیان بدۆزنەوە، ئەمەش لە ڕێگەی دۆزینەوەی دەرمان و حەب بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار و لەناو بردنی میکرۆبەکانم بێگومان ئەمەش یەکێکە لە نیعمەتەکانی خوای گەورە کە بە مرۆڤی بەخشیووە. هەروەها بەدوای چارەسەر گەڕان و دۆزینەوەی دەرمان بۆ دەردەکان ئەرکێکی ئایینیە بەر لەوەی ئەرکێکی زانستی بێت، وەک پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت: (یا عباد الله تداووا، فإن الله لم یضع داء إلا وضع لە دواء. غیر داء واحد، الهرم _ ای الموت-).
دیاردەی بەکارهێنانی دەرمان بەشێوەیەکی ناتەندروست ونادروست دیاردەیەکی بڵاوە و ترسناکە، وە دیاردەیەکە بە گرفتێکی سەردەم دادەنرێت و کاریگەری خراپی لە سەر تەندروستی و ژیانی تاک و کۆمەڵگا دەبێت. ئینجا ماوە بڵێین: ئەم دیاردەیە چییە؟ چۆن دەناسرێتەوە؟

• **دیاردەی بەکارهێنانی دەرمان بەشێوەی ناتەندروست و ناڕاست:** بریتییە لە بەکارهێنانی دەرمان جا چ حەب بێت یان شورنقە لە لایەن کەسی نەخۆشەوە بەبێ ڕێنمایی پزیشک هەر لەخۆیەوە یان لە ڕێگای کەسانی ناشارەزا لە زانستی پزیشکییەوە.

• **هۆکارەکانی ئەم دیاردەیە چییە؟**

أ. ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بە خوودی نەخۆشەوە هەیە، وەک:W

١. چاولێکەری: دەبینین کەسی نەخۆش بە هۆی چاولێکەری کەسانیترەوە، جا چ لە ئەندامانی خێزانەکەی بێت، وە یان دۆست و ناسیاوێکی بێت کە هەڵدەستێت بە بەکارهێنانی هەمان ئەو دەرمانانەی کە دۆستەکەی یان کەسێکیتر بۆی نووسراوە، وە یان بووەتە هۆی چارەسەری بۆی. ئەمەش دیاردەیەکی زەقە لەناو کۆمەڵگای کوردەواریدا.
٢. پابەند نەبوون بە ڕێنماییەکانی پزیشک لە ڕووی چەندییەتی (کمیة) و چۆنیەتی بەکار هێنانی دەرمانەکە و بەردەوام نەبوون لە سەری بۆ ماوەی دیاری کراوی خۆی.
٣. هەندێک کەس بڕێکی زۆر دەرمان بە جەم (جرعە)ی زیاتر بەکار دەهێنرێت، بە بڕوای ئەوەی کە زووتر بەکار هاتووە.
٤. هۆکارێکیتر ئەوەیە، زۆر جار نەخۆش جەخت لە سەر ئەوە دەکاتەوە، کە: دەرمانی زۆری بۆ بنووسرێت، وەیان لە ڕێگەی پەیوەندی تەلەفۆنییەوە داوای چارەسەری دەکات، بێ گوێدانە ئەوەی: ئایا حالەتەکەی دەست نیشان کراوە؟ وەیان ئایا یەو دەرمانانە کارلێکی کیمیایی (drug interaction) لەگەل یەک دەکەن.
٥. سەردانی کردنی نەخۆش بۆ کەسانی نا پسپۆڕ و ناشارەزا لە بواری تەندروستی، وە یان عیادەی لا کۆلانان، وە یان بەکارهێنانی گژ و گیا دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان.
٦. خراپ پاراستن و عەمبار کردنی دەرمان لە لایەن کەسی نەخۆش و دانانی دەرمان نزیک لە دەستی منداڵان، ئەمەش یەکێکە لە هۆکارەکان کە دەبێتە هۆی خراپ بەکارهێنانی دەرمان، وا دەکات زەرەر بە کەسی نەخۆش، وە یان منداڵان بگەیەنێت.

ب. ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بە دەرمانخانەکان و نەخۆشخانەکانەوە هەیە: وەک

٧. پێنەدانی ڕێنمایی تەواو بە نەخۆش لە ڕووی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمانەکە، وە یان ڕۆژی چەند جار بەکاری بهێنێت.
٨. هەندێک جار بە هەڵە دەرمان دەدرێت بە نەخۆش لەبەر قەرەباڵغی دەرمانخانەکان، وە یان دانانی کەسی ناشارەزا لە دەرمانخانەکاندا.
٠٩ پێدانی دەرمان بەبێ ڕاچێتەی پزیشک.

ت. ئەو هۆکارانەی پەیوەندی بە لایەنی پەیوەندیدارەوە هەیە: جا چ فەرمانگە تەندروستییەکان، وە یان وەزارەتی تەندروستی بێت، وەک:

١٠. بوونی دەرمانخانەکانی لاکۆلانان و بوونی دەرمانی کوالیتی نزم لە بازاڕەکاندا.





١١. وەیان زۆری کۆمپانیای دەرمان، وە نەبوونی یان لاوازی چاودێری جۆری (Quality Control) بەڵام خۆشبەختانە ئێستا دەست کراوە بە چاودێری کردنی دەرمانەکان.

١٢. هەندێک جار، ڕیکلام بۆ هەندێک دەرمانی زانستی و بێبنەما دەکرێت، جا چ لە میدیاکان بێت، وە یان لە گۆڤارەکان.

ث. ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بە پزیشکەوە هەیە: بێگومان ئێمە نابێت ئەوەش لە بیر بکەین، زۆر جار کەم زانیاری هەندێک لە پزیشکەکان دەبێت هۆی دروست بوونی گرفتی خراپ بەکارهێنانی دەرمان، وەک: نووسینی دەرمانێکی زۆر بێ گوێدانە کارلێکە کیمیاییەکانی و کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمان، وەیان زۆر جار پزیشک حساب بۆ باری ئابووری نەخۆش ناکات، هەمان دەرمان لە یەک بابەت بۆ نەخۆش دەنووسێت کە پزیشکێکیتر بۆی نووسیووە. هەروەها پزیشکی لێهاتوو دەبێت حساب بۆ ئەوە بکات، کە: ئایا نەخۆشەکە پیرە یان گەنجە، منداڵە، وە یان ئافرەتی دووگیان، وە یان شیردەرە، وە یان نەخۆشی جگەر یان گورچیلەی هەیە، وەیان بەرزی فشاری خوێنی هەیە یان نا.

• جۆرەکانی: خراپ بەکارهێنانی دەرمان دەکرێتە دوو جۆر:

یەکەم: زێدە ڕۆیی لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە نابنە هۆی ئاڵوودە بوون، واتە: ئاڵوودە بوون (الادمان)، بۆ نموونە: دەرمانی نەهێشتنی ئازار، دژە بەکتریاکان (ئەنتی بایۆتیک)، ئەم دیاردەیەش زۆر بڵاوە لە ناو کۆمەڵگادا.

دووەم: بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە دەبنە هۆی ئاڵوودە بوون، وەک: دەرمانە هۆشبەرەکان (مخدرات)، مۆرفین، ترامال... هتد. ئەم دیاردەیەش لە هەموو جیهاندا بڵاوە و خەریکە کوردستانیش دەگرێتەوە.

• کاریگەرییە خراپەکانی دەرمان: هەروەک چۆن دەرمان سوودی هەیە، هەندێک جار لە ئەنجامی بەکارهێنانی نادروستەوە زیانی لێدەکەوێتەوە، بۆیە: دەتوانین بڵێین دەرمان چەکێکی دوو ڕووە (سلاح ذو حدین)، لایەنی خراپیشی هەیە. بۆیە پزیشکی پسپۆڕ هاوسەنگییەک دروست دەکات لە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە (Balance)، ئایا ئەم دەرمانە بۆ نەخۆشییەکی تایبەت قازانج و سوودی زیاترە لە زیانەکانی؟ ئەو کات ڕێنمایی دەکات بۆ وەرگرتنی دەرمانەکە (Benefits out weight the hazards)، ئەمەش بە هۆی شارەزایی بوونی و زانیاری دەربارەی جۆری نەخۆشییەکە، جۆری دەرمانەکە و چۆنیەتی بەکارهێنانی و جەم (جرعة)ی پێویست بۆ ماوەی دیاری کراو. بۆیە کەسی نەخۆش نابێت لەگەڵ هەست کردن بە چاک بوونەوە واز لە دەرمان بهێنێت، پێش تەواو کردنی ماوەی دیاری کراوی خۆی.

أ. کاریگەری لاوەکی: هەندێکیان سووکن و هیچ گرفتێکی ئەوتۆ (ئیشکالاتیک) بۆ نەخۆش دروست ناکات، وەک: گێژبوون (Dizziness)، سەرئێشان (Headache)، هێڵنج .(Nausea)

ب. بەکارهێنانی دژە بەکتریا (ئەنتی بایۆتیک) بۆ ماوەیەکی درێژ، وە یان بە شێوەیەکی پچڕ پچڕ دەبێتە هۆی: بەرگری پەیداکردن لە لایەن بەکتریاکەوە، وە یان لەناو بردنی بەکتریای سوود بەخش لە ناو ڕیخەڵۆکەکان و سەر هەڵدانی بەکتریا زیان بەخشەکان، وە یان دەبێتە هۆی سک چوون.

ت. هەندێک دەرمان کاریگەری هەیە لە سەر کۆرپەی شیرەخۆر، وە یان ئافرەتی دووگیان.

ث. هەندێک جار دەبێتە هۆی دروست بوونی ماک. وەک: ڕزیبوونی سییەکان (Pulmonary Fibrosis) بەهۆی دەرمانی (Amiodaron)، وەیان سەر هەڵدانی ڕەبۆ و خراپ بوونی باری تەندروستی لەوانەی کە ڕەبۆیان هەیە، وەک: دەرمانی ئەسپرین و دەرمانی (Beta blockers). هەروەها دەرمان جار هەیە دەبێتە هۆی لەناو چوونی خانەکانی گورچیلە (Acute Renal Injury)، وەک بەکارهێنانی بڕێکی زۆری دەرمانی ئازار شکێن (NSAID). وەیان دروست بوونی بەردی گورچیلە، وەیان کاریگەری هەندێک لە دەرمانەکان لە سەر جگەر، بۆ نموونە: دەرمانی ڤۆلتارین دەبێتە هۆی هەوکردنی درێژخایەنی جگەر، وەیان دەرمانی (Amoxiclave) دەبێتە هۆی گیرانی بۆڕی زەرداو بۆیە پێویستە چەند ڕێنماییەک بگرینە بەر بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ڕاست و تەندروست دەرمان بەکار بهێنین.

• چەند ڕێنماییەکی گرنگ بۆ ڕاست بەکار هێنانی دەرمان:

١. نەخۆش :(Right Patient) واتە دەست نیشان کردنی نەخۆش و نەخۆشییەکە بە شێوەیەکی ڕاست و دروست.

٢. دەرمانی ڕاست :(Right Drug) پێدانی دەرمانی ڕاست، واتە: نەخۆشییەکە بپێکێت.

٣. جەمی ڕاست :(Right Dose) پێدانی بڕێکی تەواوی دەرمانەکە بۆ ئەوەی کاریگەری لە سەر نەخۆشەکە هەبێت و ببێتە هۆی لەناو بردنی بەکتریاکە.

٤. کاتی ڕاست :(Right Time) بۆ کاتی دیاری کراوی خۆی، بۆ نموونە: دەرمانی تای ماڵتا بۆ ماوەی (شەش حەفتە) تا (شەش مانگ) دەدرێت.

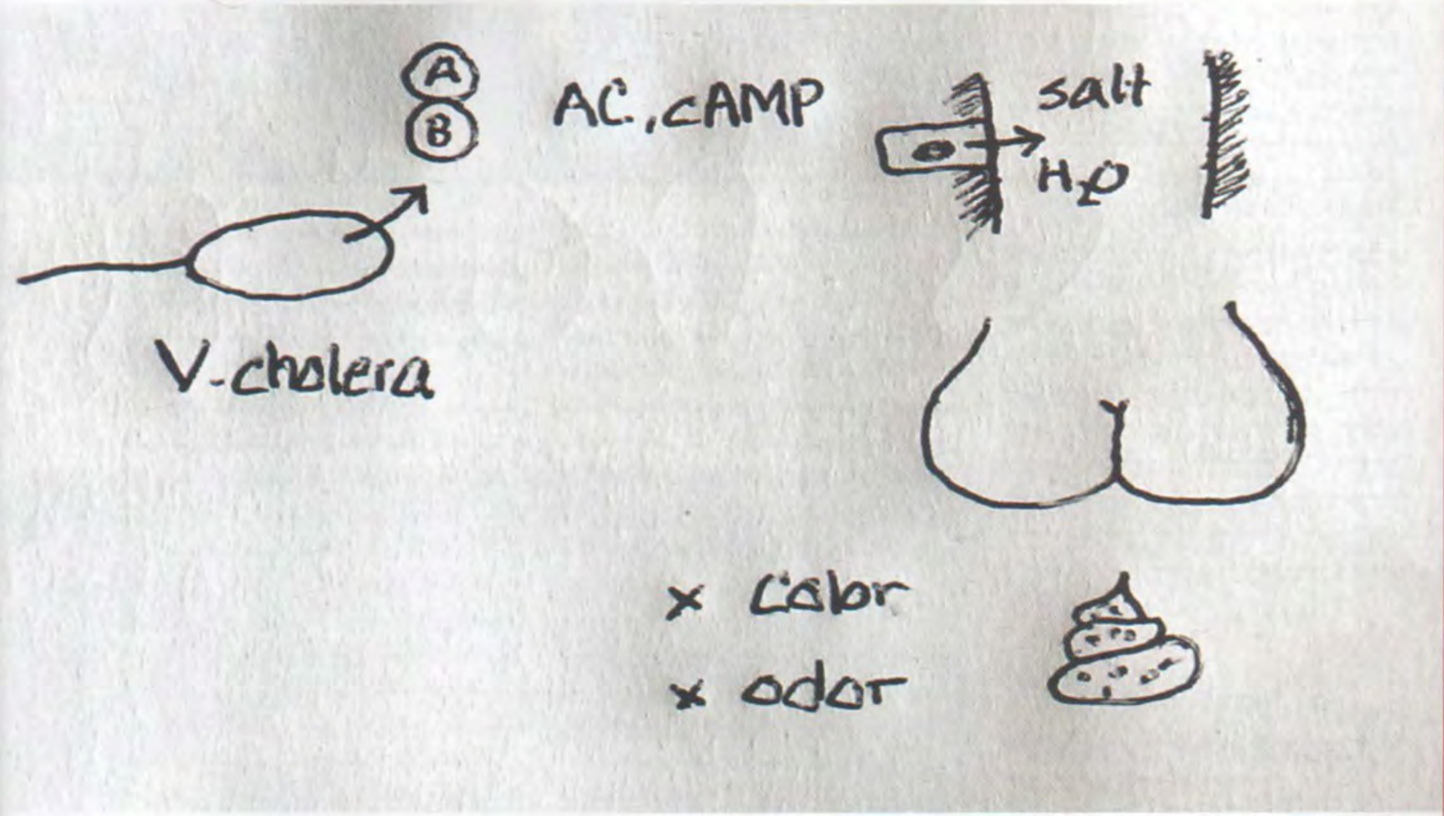
٥. بە ڕێگای دروست :(Right Route) دەرمان بە ڕێگایەکی دروست بدرێت، بۆ نموونە: نەخۆش هەیە پێویستی بە دەرزی (شورنقە) هەیە لە ڕێگای خوێنهێنەر و کانیولا، وە نەخۆشیش هەیە لە ڕێگای دەمەوە دەرمانەکەی پێدەدرێت.



هۆکارەکانی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا لە کوردستان لە ساڵی (٢٠١٢ز)داو سەرەتاکانی چارەسەر
ئامادەکردنی:
د.گوران عبدالله
پزیشک و ماستەر لە سیاسەتی تەندروستی

بۆچی تووشی کۆلێرا بووین؟

بەشی دووەم:



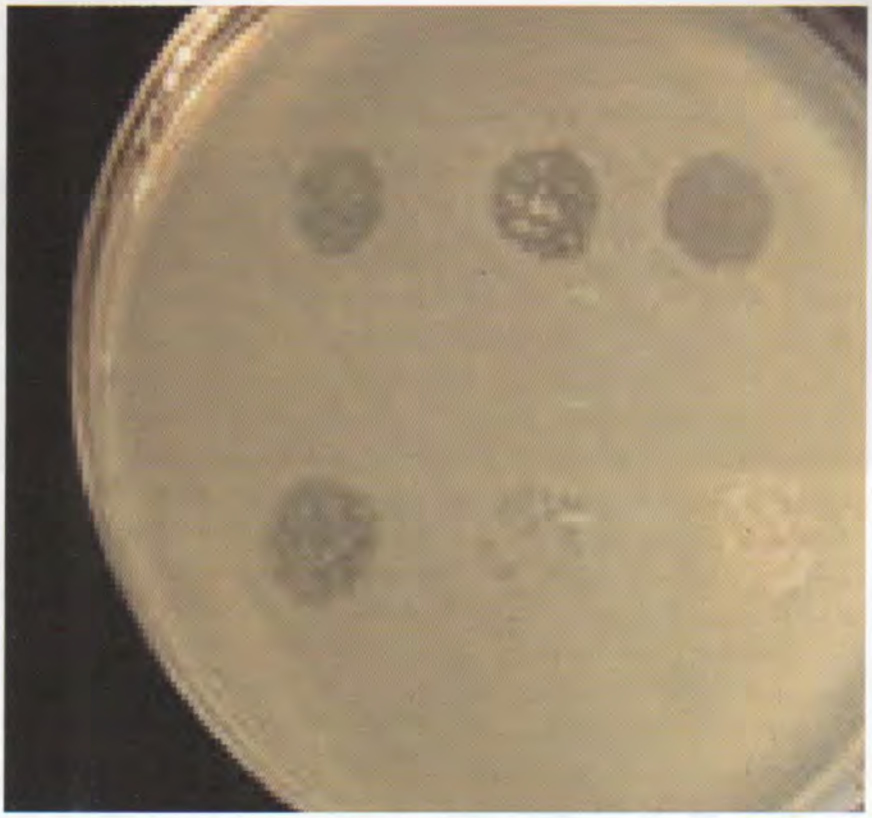
دەستنیشانکردن:

کۆلێرا لەڕێی پشکنینی تاقیگەوە دەدۆزرێتەوە. ئەگەر هاتوو شکی کۆلێرا کرا لەو نیشانانە کە لە نەخۆشدا دەردەکەون، ئەوا دەبێت بە زووترین کات پشکنین بۆ پیسایی نەخۆشەکە بکرێ (Harrison، 2012). نموونەی پیساییەکەی نەخۆش لە ژێر مایکرۆسکۆبدا بەو شێوازەی پێی دەگوترێت (Dark Field Microscopy) دەپشکنرێت و بەم شێوازە دەکرێت بەکتیریای کۆلێرا ببینرێت. باشتر وایە کە ئەو نموونەیەی کە بەکار دەهێنرێت بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە نموونەیەکی تازە بێت و کاتی بەسەردا تێنەپەڕی بێت. هەروەها نموونەی پیساییەکە دەبێت لەگەڵ ئاودا تێکەڵ بکرێت، ئەم شێوازەی پشکنین کە نموونەکە لە گەڵ ئاودا تێکەڵ دەکرێت، پێیدەگووترێت: (Wet Mount). تێکەڵکردنی ئاو لەگەڵ نموونەکەدا، سوودێکی گرنگی هەیە بۆ ئاسانترکردنی بینینی بەکتیریای کۆلێرا، چونکە دڵۆپەکانی ئاو ئەو بۆشاییانە پڕدەکەنەوە کە لە نێوان نموونەکە و سلایدەکە دروست دەبن(Museum of Science، 2013). دۆزینەوەی بەکتیریای کۆلێرا لە نموونەی پیسایی نەخۆش بەس نییە بۆ ئەوەی بە تەواوەتی زانیاری لە سەر جۆری ئەو بەکتیریایە کۆ بکرێتەوە. پشکنینێکی تایبەت هەیە بۆ ناساندنی جۆری بەکتیریای کۆلێرا کە بووەتە هۆی نەخۆشییەکە(Harrison، 2012). ئەم پشکنینە لەڕێی وەستاندنی بەکتیریاکە لە جووڵە دەکرێت بەهۆی دژە تەنێکی تایبەتەوە کە بۆ ئەو مەبەستە بەکار دەهێنرێت. بینینی بەکتیریای کۆلێرا لە ژێرا مایکرۆسکۆبدا،

ڕاهێنای تایبەت و ئەزموونێکی درێژی دەوێت بۆ ئەوەی ئەو پزیشک و کارمەندەی کە مایکرۆسکۆبەکە بەکار دەهێنێت بتوانێت بەکتیریاکە ببینێت. بە مانایەکیتر، بینینی بەکتیریای کۆلێرا لە ژێر مایکرۆسکۆبدا هەروا کارێکی ئاسان نییە و پێویستی بە شارەزایی تەواو هەیە لە بوارەکەدا، بۆیە: زانایان پەنایان بردووەتە بەر ئەمراز و میکانیزمی دیکە بۆ دۆزینەوەی بەکتیریاکە لە پیسایی نەخۆشەکاندا. یەکێک لەو ئامراز و میکانیزمانەیتر کە بۆ جیاکردنەوە و بینینی بەکتیریای کۆلێرا بە بەر بڵاوی بەکاردێت شێوازی ‹زرع›ە. ئەم میکانیزمە لەڕێی بەکارهێنانی دوو جۆری تایبەتی ‹زرع›ەوە دەکرێت کە یەکێکیان پێی دەگوترێت Taurocholate-tellurite-gelatin (TTG) و ئەویتریان پێیدەگوترێت Thiosulfate-citrate-bile salts-sucrose (TCBS)). ئەگەر هەر پزیشکەکان پێشبینی هەر دواکەوتنێکیان کرد لە گواستنەوەی نموونە و سامپڵی پیسایی نەخۆشەکە بۆ تاقیگە، ئەوا: دەکرێت دوو جۆریتری زرع بەکاربهێنرێت کە یەکێکیان پێیدەگوترێت Carey-Blair transport medium و ئەویتریان Alkaline-peptone water enrichment medium. وەکو ئاشکرایە، ئەم میکانیزمانە لە دۆزینەوەی بەکتیریای کۆلێرا ڕەنگە کات و داهاتی زۆر ببات و پێویستە بە کاتێکی زووتر نەخۆشییەکە بدۆزرێتەوە و چارەسەر بۆ نەخۆشەکان بکرێت، بۆیە: زاناکان و توێژەرەکانی بوارەکە لە هەوڵی بەردەوامدان بۆ دۆزینەوەی ئامراز و میکانیزمی خێراتر بۆ دۆزینەوەی بەکتیریاکە. یەکێک لەو شێوازانەی لە حاڵی حازردا لە چەند وڵاتێکی جیهان و لە ڕێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانییەوە بەکاردەهێنرێت، پێیدەگووترێت: Rapid Diagnostic Test. ئەم شێوازە تازەیە پێویستی بە زەرع و مایکروسکۆب نییە.

خۆپاراستن:

سەرهەڵدان و بڵاو بوونەوەی کۆلێرا دەکرێت لە ڕێی کۆمەڵێک ئامراز و میکانیزمی سادە و سەرەتایی، وەکو: دابینکردنی ئاوی پاکی خواردنەوە و لە ناوبردنی پیسایی و پاشەڕۆکان بە میکانیزم و ئامرازی تەندروستی و خاوێن کەم دەکرێتەوە و ئەکرێت نەخۆشیەکە بنبڕ بکرێت(Harrison، 2012). هەروەها بۆ کەمکردنەوەی و بنبرکردنی نەخۆشییەکە پێویستە شێوازەکانی ئامادەکردن و پاراستنی خواردن لە ماڵەکاندا گرنگی پێبدرێت و بە شێوازێکی تەندروستی ئەو کارانە بکرێت. لە چەند دەیەی ڕابردوودا، هێز و توانا و داهاتێکی زۆر تەرخان کرا بۆ دۆزینەوەی کوتانێکی کاریگەر دژی کۆلێرا. زۆربەی ئەو هەوڵانەی لە بوارەکەدا تاوەکو ئێستا دراون بۆ ئەوە بوون کە ڤاکسینەکە بکرێت لە ڕێگای دەمەوە بدرێت بە کەسەکان. هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڤاکسینێک بۆ کۆلێرا کە لە ڕێگای دەمەوە بدرێت بۆ ئەو کێشانە دەگەڕێتەوە کە ڤاکسینە کۆنەکانی نەخۆشییەکە دروستیان دەکرد. بۆ نموونە: ئەو ڤاکسینە کۆنانە، لە بەکتیریای مردووی کۆلێرا پێکهاتوون و کاریگەرییەکی ئەوتۆیان نییە لە پاراستنی هاوڵاتیان لە نەخۆشیەکە و هەروەها کۆمەڵێک نیشانەی نەخوازراو لەو کەسانە دروستدەکەن کە وەریدەگرن. چونکە ئەو ڤاکسینانە لەڕێی مست و بە دەرزیی دەدرێن، کۆمەڵێک نیشانەی وەکو ئازار و سوور بوونەوەی جێگای دەرزی لێدانەکە و بێهێزی و تا ڕەنگە لە نەخۆشەکدا سەر هەڵبدەن. هەروەها وەکو لە سەرەوە ئاماژەمان پێکرد، ئەم جۆرە ڤاکسینانە کاریگەرییەکی ئەوتۆیان نییە لە پاراستنی هاووڵاتیان لە نەخۆشییەکە. کاریگەری کەمی ڤاکسینەکە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ناتوانێت بەرگری بۆ نەخۆشەکە لە سەر ئاستی ڕیخۆڵەکان دروست بکات. وەکو زانراویشە، ڕیخۆڵەکان ئەو دەرگا سەرەکییەن کە بەکتیریای کۆلێرا لە ڕێیەوە دەچێتە لەشی مرۆڤەکانە و نەخۆشیەکە دروست دەکات. بۆیە هەر ڤاکسینێک کە بتوانێت بەرگری لەش بۆ بەکتیریای کۆلێرا زیاد بکات، دەبێت توانای ئەوەی هەبێت لە سەر ئاستی ڕیخۆڵەکاندا ئەو کاریگەرییەی هەبێت. دوو جۆری ڤاکسینی کۆلێرا لە حاڵی حازردا بوونیان هەیە کە لە ڕێی دەمەوە دەدرێنە کەسەکان. جۆری یەکەم لە کۆی خانەیەکی مردووی کۆلێرا پێکهاتووە Killed whole-cell (WC). لەم دواییانەدا، ئەم جۆرە ڤاکسینە گۆڕانکاری بەسەردا هێنرا و لە حاڵی حازردا ئەمیش دوو جۆری هەیە. ڤاکسینی (WC) کە تەنها بەکتیریا مردووەکە خۆیەتی و هیچیتری لەگەڵ نییە. جۆرێکی تریش هەیە کە لەگەڵ بەکتیریا مردووەکە، بەشی (B) لە ژەهری بەکتیریای کۆلێرای بۆ زیاد دەکرێت و ئەم جۆرەیان پێیدەگوترێت (WC/BS). دیارە ئەو بەشەی ژەهری بەکتیریای کۆلێرا کە بۆ ئەم جۆرەی دوایی ڤاکسینەکە زیاد دەکرێت، کاریگەری نییە بۆ سەر نەخۆشەکە و نابێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی بەڵام ئەم زیاد کردنە گرنگی هەیە بۆ زیاتر ئاشنا کردنی لەشی مرۆڤ بە بەکتیریای کۆلێرا و دەرئەنجام دروست بوونی بەرگرییەکی بەهێزتر و کاریگەرتر و درێژخایەنتر. ژمارەیەک توێژینەوەی زانستی لەسەر کاریگەری ئەم ڤاکسینە بۆ پەکخستنی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا و پاراستنی هاووڵاتیان لە بەکتیریاکە بەتایبەتی لە وڵاتی بەنگلادش کراون. زۆربەی ئەو توێژینەوانە دەریانخستووە کە ڤاکسینەکان کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لە سەر کەمکردنەوەی تووشبوون بە کۆلێرا لەو شوێنانەی کە دەدرێن بە هاووڵاتیان. بۆ نموونە: لە شەش مانگی یەکەمی دوای پێدانی ڤاکسینەکە، دەرکەوتووە کە کاریگەری ڤاکسینی جۆری (WC) دەگاتە (%٥٨) و کاریگەری ڤاکسینی جۆری (WC/BS) دەگاتە (%٨٥) بەڵام دوای سێ ساڵ لە پێدانیان، کاریگەری هەردوو ڤاکسینەکە بۆ (%٥٠) دابەزیووە. توێژینەوەکان هەروەها دەریانخستووە کە مانەوەی بەرگری لەشی هاووڵاتیان بۆ کۆلێرا دوای پێدانی هەردوو جۆری



یەکەمی ڤاکسینەکە، بۆ ئەو هاوولاتیانە زیاتر بووە کە تەمەنیان لە پێنج ساڵ گەورەتر بووە، بەڵام ئەوانەی کە منداڵتربوون، بەرگری لەشیان کەمتر ماوەتەوە. ژمارەیەکیتری توێژینەوە کە لە کۆمەڵێک وڵاتیتری، وەکو: ئەفریقیای باشور و ڤێتنام و کەلکەتا (هیند) دەریانخستووە کە ڤاکسینەکان کاریگەرییان هەیە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەکانی تووشبوون. لە ئەفریقیای باشور، تەنانەت ڤاکسینەکە ڕۆڵی هەبووە لە کەمکردنەوەی ڕێژەی تووشبوون بە کۆلێرا لە ناو ئەوانەی کە تووشی ئەیدز بوو بوون. هەروەها لە ڤێتنام و هیندا، دەرکەوتووە، کە: ئەو ڤاکسینانەی لەو بەکتیریایانە دروست دەکرێت کە لەو وڵاتانەدا بڵاو بوونەتەوە کاریگەری زیاتری هەیە بە بەراورد بەو ڤاکسینانەی کە لە جۆرە بەکتیریایەک دروست کراون کە لە شوێنێتردا بڵاو بوونەتەوە. بەکارهێنانی ڤاکسینی کۆلیرا لە ڕێی دەمەوە لە جۆرەکانی (WC و WC/BS) تەنها ڕۆڵی نییە بۆ پاراستنی ئەو کەس و نەخۆشانەی کە وەریدەگرن، بەڵکو سوودیشی هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە وەریناگرن بەڵام لە دەوروبەر و نزیکی ئەوانە دەژین کە وەریانگرتووە. ئەمە پێی دەگووترێت «مێگەلە بەرگری» (Herd Immunity). لە حاڵی حازردا، ڕێکخراوتی تەندروستی جیهانیی بە توندی ئامۆژگاری ئەو وڵات و ناوچانە دەکات کە کۆلێرایان تێیدا نیشتەجێیە، کە ڤاکسینی کۆلێرا و کوتانی دژی ئەو نەخۆشییە بە گرنگییەوە وەربگرن و وەکو بەشێک لە کاردانەوەیان بەرامبەر بە نەخۆشییەکە بەکاری بهێنن. هەردوو جۆری ڤاکسینی (WC و WC/BS) لە ئەوروپا دەست دەکەوێت و دەکرێت وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان و لایەنە پەیوەندیدارەکان هەناردەی کوردستانی بکەن. جۆری دووەمی ئەو ڤاکسینانەی کۆلێرا کە لەڕێی دەمەوە دەدرێت، لە حاڵی حازردا لە ژێر توێژینەوە و لێکۆڵینەوەن و هێشتا بواریان پێنەدراو کە بەکار بهێنرێن. ئەم جۆرانە سوود لە بەکتیریای ساغی کۆلێرا دەبینن و بەکارهێنانی ڤاکسینەکە مەرجدار ناکەن بە کوشتنی بەکتیریاکە وەکو لە جۆری یەکەمدا بینیمان. زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە بتوانن کۆمەڵێک گۆڕانکاری لە جینات و کرۆمۆسۆماتی بەکتیریای کۆلێرا بکەن بە جۆرێک کە توانای بەکتیریاکە بۆ دروست کردن و ڕژاندنی ئەو ژەهرەی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی کۆلێرا، لەناو ببن. ئەگەر لەوەدا سەرکەوتوو بن، زاناکان دەتوانن بەکتیریایەکی کۆلێرا دروست بکەن کە لە هەموو خەسڵەتەکانیدا لە بەکتیریای کۆلێرا دەچێت و لەشی مرۆڤیش بەو شێوازە مامەڵەی لەگەڵ دەکات کە بەکتیریای کۆلێرایە و سوودی ئەوەی هەیە کە لەشی مرۆڤ بەرگری دژی دروست دەکات لە کاتێکدا کە بەکتیریاکە نیشانەکانی نەخۆشییەکە دروست ناکات. یەکێک لەو جۆرە ڤاکسینەی سەرەوە لە حاڵی حازردا توێژینەوەی لەسەر دەکرێت و پێدەگوترێت (CVD 103-HgR). توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، کە: ئەم جۆرە ڤاکسینە سەلامەتە و نابێتە هۆی سەرهەڵدانی زەرەر و کێشە بۆ ئەو کەسانەی کە بەکاری دەهێنن. بەڵام لە توێژینەوەیەکی فراواندا کە بۆ ئەم ڤاکسینە لە ئیندونیسیا کراوە، دەرکەوتووە کە: ڤاکسینەکە کاریگەرییەکی ئەوتۆی نەبووە بۆ دروست بوونی بەرگری بۆ ئەو کەسانەی کە بەکاری دەهێنن. هەندێک ڤاکسینیتری هاوشێوەی ئەوەی سەرەوە لە حاڵی حازردا لە ژێر لێکۆڵینەوەدا و لە جۆرەکانی بەکتیریای کۆلێرای، وەکو: (El Tor و O139) دروست دەکرێن.

دەزگا زانستی و ئەکادیمیی و ڕێکخراوە تایبەتمەندەکانی بوارەکە، گرنگییەکی گەورە دەدەن بە دروست کردنی ڤاکسینێکی کاریگەر بۆ کۆلێرا. ئەو دەزگا و ڕێکخراوانە بەتایبەتی جەخت لەسەر دابین کردنی ئەو ڤاکسینانە بۆ خەڵکانێک دەکەن کە بەرگری لەشیان کەم بووەتەوە بە هۆی کۆمەڵێک فاکتەری، وەکو: بەدخۆراکی و کەم خۆراکی و تووشبوون بە نەخۆشی ئەیدز...هتد.

چارەسەر:

کۆلێرا نەخۆشییەکی کوشندەیە ئەگەر هاتوو زوو نەخۆشەکە چارەسەر نەکرا. هۆکاری سەرەکی مردن بە

هۆی کۆلێرا، بریتیە لە تووشبوون بە شۆک (Harrison، 2012). بۆیە: هەنگاوی یەکەم لە چارەسەر کردنی کۆلێرا، وەرگرتنی ئەو ئاو و شلەمەنییە کە نەخۆشەکە لەڕێی سکچوون و ڕشانەوەوە لەدەستی دەدات (بە تایبەتی سکچوون). دەکرێت لەو نەخۆشانەی کە وشکبوونەوەی لەشیان نەگەشتووەتە ئاستێکی زۆر، لەڕێی دەمەوە شلەمەنی و ئاو بدرێت بە نەخۆشەکە. لە پاڵ ئاو و شلەمەنی ڕۆژانە و ئاسایی، دەکرێت نەخۆشەکە ئەو شلەمەنی و خوێی کە لەدەستیداوە لە ڕێی بەکارهێنانی ئەوەی پێیدەگوترێت Oral Rehydration Solution (ORS) وەرگرێت، چەند جۆرێکی جیاجیا و هەمەڕەنگ هەیە بۆ (ORS) کە دەشێت بەکار بهێنرێت بۆ نەخۆشییەکە. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئامۆژگاری ئەوە دەکات کە ئەو (ORS)ی بەکار دەهێنرێت پێویستەی ڕادەی خەستییەکەی لە خوارەوە بێت، هەروەها ئەگەر دەست بکەوێت، باشتر وایە: جۆرێک لە ORS)) بەکار بهێنرێت کەوا لە برنج پێکهات بێت. ئەگەر ORS)) پەیدا نەبوو دەکرێت کەسوکاری نەخۆشەکە خۆیان لە ماڵەوە ئەو شلەمەنییە ئامادە بکەن لە ڕێی تێکەڵکردنی نیو کەوچکی چا خوێ و چوار کەوچکی نان خواردن شەکر لەگەڵ یەک لیتر ئاوی خواردنەوە. چونکە ئەم گرتەیە، پۆتاسیۆمی تیا نییە کە زۆر گرنگە بۆ لەشی مرۆڤ و لە ڕێی سکچوونی زۆرەوە لە دەست دەچێت، بۆیە: پێویستە نەخۆشەکە لە ڕێی خواردنی مۆز و ئەو میوانەیتر کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم لە دەستدانی ئەو ماددەییە کەم بکاتەوە. ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە زۆر ماندوبوو و بە هۆی ڕشانەوە و سکچوونەوە توانا و هێزی ئاو خواردنەوەی نەما بوو، ئەوا: باشتر وایە لە ڕێی سۆندەوە ORS)) ی بدرێتێ. بەڵام لەو نەخۆشانەی کە بارودۆخی تەندروستیان زۆر خراپە و ناشێت چاوەڕوانی وەرگرتنی شلەمەنی بە دەم بکەن، پێویستە لە ڕێی دەمارەوە شلەمەنی و ئاو بکرێتە لەشییانەوە. لە نێو ئەو ژیناو (مغژی)یانەی کە هەن، باشترینیان (Ringer's Lactate) ە. ئەو ژیناقو (مغژیە) باشترینی ئەو ئاوانەیە کە دەست دەکەوێت، چونکە ترشی لەشی نەخۆشێک کە کۆلێرای هەبێت دادەبزێتە خوارەوە و پێویستە و ناکرێت جۆرە ژیناوەکی (مغژیەکی) پێبدرێت کە ئەو ترشیدەی لەش زیاتر بەرەو سەرەوە بەرێت. دەبێت پۆتاسیۆم لەگەڵ ئەو ژیناوەدا (مغژیەدا) بدرێت و باشتر وایە ئەوەی دوایی لە ڕێی دەمەوە بدرێت بە نەخۆشەکە. دەکرێت کۆی ئەو ئاوەی کە نەخۆشەکە لە دەستی داوە، لە ماوەی (٤ – ٦) کاتژمێردا بگوازرێتەوە بۆ لەشی. نیوەی کۆی ئاوەکە دەکرێتە لە نیو کاتژمێری یەکەمدا بدرێت بە نەخۆشەکە. لە کاتی پێدانی ئاوەکە و گواستنەوەی شلەمەنی بۆ لەشی نەخۆشەکە، حاڵەتێکی باو ڕوودەدات لە زۆربەی نەخۆشەکاندا کە ئەوەیش ڕەقبوون و ئازاری ماسولکەکانە. دوای ئەوەی کە بڕی پێویستی ئاو و ژیناو (مغژی) لە ڕێی دەمارەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە دەکرێت ئەوەی دوایی بەردەوام بێت لە خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی. ئامانجی سەرەکی لەم پرۆسە ئەوەیە کە ئەو بڕە ئاوەی کە نەخۆشەکە لە ڕێی ڕشانەوە و سکچوونەوە لە دەستی دەدات، هەمان بڕ لە ڕێی دەمار و دەمەوە وەریگرێتەوە بەڵام ئەو نەخۆشانەی کە بڕێکی زۆری شلەمەنی لەڕێی سکچوونەوە لە دەست دەدەن، ڕەنگە پێویستیان بەوە هەبێت کە بۆ ماوەیەکی درێژ لە ڕێی دەمارەوە ئاو و شلەمەنی بکرێتە لەشیانەوە. یەکێک لە مەترسیدارترین ئەو کاریگەرە خراپانەی کە سکچوونی توندی کۆلێرا دروستی دەکات، بریتیە لە: لە دەستدانی بڕێکی زۆری پۆتاسیۆمی لەش. هەرچەندە دەکرێت ئەو پۆتاسیۆمە لە ڕێی دەمارەوە بدرێتەوە بە نەخۆشەکە، بەڵام ڕەنگە پێدانی پۆتاسیۆم لە ڕێگای دەمارەوە مەترسی دروست بکات بۆ سەر گیانی نەخۆشەکە. بۆیە لە شوێنێکدا کە ئەگەر کارمەندی تەندروستی ڕاهێنراوی لێ نەبوو، باشتر وایە پۆتاسیۆم لەڕێی دەمەوە بدرێت بە نەخۆشەکە. بەکارهێنانی ئەنتیبایۆتیک پێویست نییە بۆ بنبڕ کردنی کۆلێرا لە نەخۆشێک کە تووشی بەکتیریاکە هات بێت. بەڵام ئەنیتبایۆتیک دەتوانێت ماوەی بەردەوام بوونی سکچوون لە نەخۆشکە کەم بکاتەوە، هەروەها دەتوانێت بڕی ئەو شلەمەنییەی کە لە لەشی نەخۆشەکە دەڕوات کەم بکاتەوە و فڕێدانی بەکتیریاکە لەشی نەخۆشەکە خێراتر بکات. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ئامۆژگاری پزیشکان دەکات کە ئەنتیبایۆتیک تەنها لە کاتێکدا بدەن بە نەخۆشەکە ئەگەر هاتوو ئەوەی دوایی تارادەیەکی زۆر تووشی وشکبوونەوە هاتبێت لە ئەنجامی سکچوونەوە. دەکرێت دۆکسیسایکلین (٣٠٠ ملغ یەک جار) یان تیتراسایکلین (١٢.٥ ملغ/ کلغم ڕۆژی چوار جار بۆ سێ ڕۆژ) بدرێت بەو نەخۆشانەی کە ڕادەی وشکبوونەوەیان زۆرە، ئەم دەرمانانە دەکرێت بۆ کەسانی گەورە بەکاربهێنرێت بەڵام ناشێت بۆ منداڵ بەکار بهێنرێن. ئەگەر هاتوو لە منداڵدا بەکارهێنرا، ئەوا دەبنە هۆی تێکچوونی ڕەنگی ددانی منداڵەکە و هەروەها دروست بوونی کێشە و تەنگوچەڵەمە لە گەورەبوون و دروست بوونی ئێسکی منداڵەکە. هەروەها ئەم جۆرە دەرمانانە دەبێت بە وورییەکی زۆرەوە بدرێت بە نەخۆشەکە، چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی دروست بوونی بەرگری لە لای نەخۆشەکە و دواتر ئەو دەرمانانە کاریگەریان نەمێنێت لەسەر بەکتیریای کۆلێرا. لەو شوێن و ناوچانەی کە بەکتیریای کۆلێرا بەرگری هەیە بۆ تیتراسیکلین، باشتر وایە چەند دەرمانێکی بدرێت سیپرۆفلۆکساسین بدرێت (یا یەک جار بە بڕی ٣٠ملغ/ کغم یاخود ١٥مغ/کغم ڕۆژی دوو جار بۆ ٣ ڕۆژ) یا ئیرپرۆمایسین (٤٠-٥٠ مغ/کغم ڕۆژانە دابەش بکرێت بە سەر سێ ژەمدا و بۆ ماوەی ٣ ڕۆژ) یان ئەزیپرۆمایسین (یەک جار ١ گرام). ئەگەر هاتوو کۆلێرا لە منداڵ یان لە ژنی دوو گیان سەری هەڵدا، ئەوا لە ڕێی ئیروپرۆمایسین یاخود ئەزیپرۆمایسینەوە دەکرێت.

[نەخۆشی ماسی]

نەخۆشی ماسی نەخۆشییەکی بۆماوەیی پێستە، کە تیایدا پێستی لەش، وەکو: پێستی ماسی ووشک و قلیش قلیش دەبێت. وە ئەو نەخۆشییە یەکێکە لە نەخۆشییە بۆماوەییە باوەکانی پێست، وە تووشبوون و پلەی توندییەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. ئەو نەخۆشییە بە جۆرێک بڵاوە، کە: لە هەر (٢٥٠) کەس یەکێک تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت، کە پێست ووشک دەبێتەوە بەڵام لە هەندەک نەخۆش کەمە و لە هەندێک زۆر بە سەریەوە دەبێت. لەو نەخۆشییە پێکهاتەیەکی گرنگی پێست کە نەرمیی دەداتە پێست کەم دەبێت، کە پێی دەووترێت: (filaggrin). نەخۆشی ماسیش هەیە، کە بۆماوەیی نییە بەڵام وەدەست هاتووە بەڵام ئەوە ڕێژەکەی کەمترە. ڕەقبوون و قان بوونی پێست، وە هەروەکو لێهاتنی پێستی ماسی چەند جۆرێکی هەیە و بەگوێرەی هۆکاری دروست بوونیان. لەو جۆرانەی نەخۆشی ماسی:

١. نەخۆشی ماسی بۆماوەیی زاڵ :(Autosomal dominant icthyosis) وە مەرج نییە هەر لەگەڵ لەدایک بوونەوە دەربکەوێت بەڵکو لە تەمەنی سێ مانگ بۆ پێنج ساڵی دەردەکەوێت. ئەو نەخۆشییە بە هۆی بۆهێڵێکی زاڵەوە دەگوازرێتەوە، واتە: (بۆماوەی زاڵە = Autosomal dominant)، کە ئەو جۆرەیان زۆر باوە و بە زۆری لە نێو خەڵک دەبینرێت. پێست درییەکە بە سەر زگ و دەست و پەلەکانی سەرەوە دیارە، وە کەمتر لە پەلەکانی خوارەوە هەیە.

٢. نەخۆشی ماسی بەستراو بە توخمە کرۆمۆسۆمەوە (X–linked recessive icthyosis): ئەو جۆرەی نەخۆشی پێستی ماسی تەنیا تووشی پیاوان دێت، کە قانە ووشکەکان گەورەتر و تخۆترن لەوەی یەکەم و کە تیایدا زگ و پەلەکان پێستەکەیان وا دیار دەکەوێت. ئەو جۆرە نەخۆشانە جۆرە ئەنزیمێکیان بە ناوی (steroid sulfatase) نییە، کە ئەوەش لەگەڵ بۆهێڵی بۆماوەیی بۆی دگوازرێتەوە. زۆربەی نەخۆشەکان ئەو بۆهێڵەی کە بەرپرسە لەو ئەنزیمە بە تەواوی لەسەر تووخمە کرۆمۆسۆمی (X)یان نەماوە، وە تەواو ڕەش بۆتەوە. ئەو دوو جۆرە، کە: نەخۆشی ماسی بۆماوەیی زاڵ و نەخۆشی ماسی بەستراو بە توخم بە هاتنی وەرزی هاوین باشتر دەبن، وە نیشانەیان کەمتر دەبێتەوە.

٣. نەخۆشی ماسی مۆمی (lamellar ichthyosis & Ichthyosiform erythroderma): ئەو نەخۆشییە کە بە هۆی بۆماوەیی بەزیووەوە دەگوازرێتەوە، هەموو کات لە مەلۆتکەییەوە دیار دەکەوێت و منداڵەکە پێستی وەکو ساقە سۆرە دەبێت، هەروەکو منداڵێکی مۆمی (collodion baby)، دوای ئەوە و گەورە بوونی پێستی دڕ و ووشک دەردەکەوێت، وە بنەکەی سۆرە. هەرچی جۆری تەریبی نەخۆشی ماسییە (lamellaer ichthyosis) ، هەروەک ئەو جۆرەیتری سۆربوونەوەیە و منداڵەکە وەکو ساقە سۆرەیە، وە ئەوەش بە هۆی بۆهێڵێکی بەزیووەوە بڵاو دەبێتەوە، وە دواتر پێستەکەی ئەستوورتر و تۆختر دەبێت لە چاو جۆرەکەیدی سۆربوونەوە بەڵام بنەکەی کەمتر خۆ بە سۆری نیشان دەدات. ئەو جۆرانەی نەخۆشی پێستی ماسی، هەتا ڕادەیەک دەگمەنن و کەم دەبینرێن.

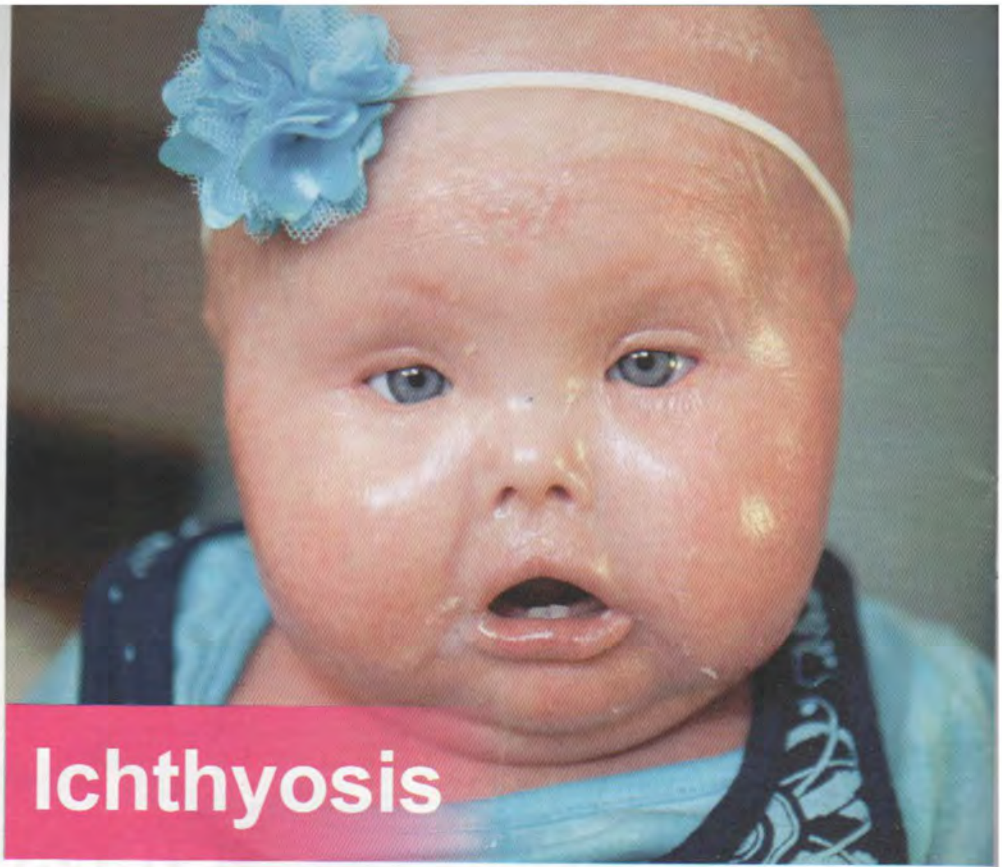
٤. نەخۆشی ماسی وەدەست هاتوو :(Acquired ichthyosis) کاتەک لە گەورەیی یەکەک تووشی نەخۆشی ماسی دەبێت، بەو جۆرە دەگووترێت: (وەدەست هاتوو = Acquired ichthyosis)، هەموو کاتیش نیشانەی نەخۆشیدی دەبێت، وەکو: (نەخۆشی لیمفۆما، ئایدز، بەدخۆراکی، پەککەوتنی گورچیلە، نەخۆشی سارکۆید و گروویی .(Leprosy)

• **نیشانەکان:** ئەو نەخۆشییە هیچ مەترسی نییە بەڵام تەنیا کار کە کەسەکەی پێیەوە مشەوەش دەکات، ئەوەیە: کە لە ڕووی جوانکارییەوەیە. وە بەگوێرەی پلە و توندی تووشبوون بە نەخۆشییەکە جوودایە، هەیە بەس خوورشتێکی کەمی هەیە، وە ڕەنگی پێستی تۆخە و دڕە و پێستی نەرم نییە کە ئەو بۆ کچۆلان لەوانەیە لە ڕووی جوانکارییەوە ئاریشەیان بۆ دروست بکات، دەنا وەکیدی هیچ مەترسییەکی نییە. وە ئەوانەی کە مامناوەندی تووشی دێن، هەندەک جار پێستی هەندەک جێگایان گرنی گرنی و بێزەلەت دەبێت، دەنا نیشانەیان نابێت. هەرچی ئەوانەن کە زۆر بە توندی تووشی نەخۆشی ماسی دەبن، ئەوا: هەرچەند زۆر دەگمەنە بەڵام هەیە، کە پێستیان لە شێوەی گرنی گرنی و دڕ دەبێت و زۆربەی پێست دادەگرێت. ئەوجا ئەوانەی کە زۆر بە توندی تووشی نەخۆشی ماسی بوون، لەبەر ئەوەی پێستیان گرنی گرنی و لۆچ بووە بوویتە هۆی وێک هاتنەوەی کوونی ئارەقە ڕژێنەکانی سەر پێست، بۆیە: لە کاتی ئارەقە کردنی زۆر، ئەو ئارەقەیە لە ئارەقە ڕژێنەکان دەمێنێتە چونکە پێستی کەسەکە گرنی گرنییە و ڕێگا بە هاتنە دەرەوەی ئارەقەکە نادات، بۆیە: کەسەکە خوورشتی دەبێت. هەر بۆیە بەکارهێنانی کرێم بۆ هاتنە دەرەوەی ئارەقەکە ئەویش بە نەرمکردنەوەی پێست یارمەتی لابردنی خوورشتەکە دەدات، وە نیشانەکان ناهێڵێت.

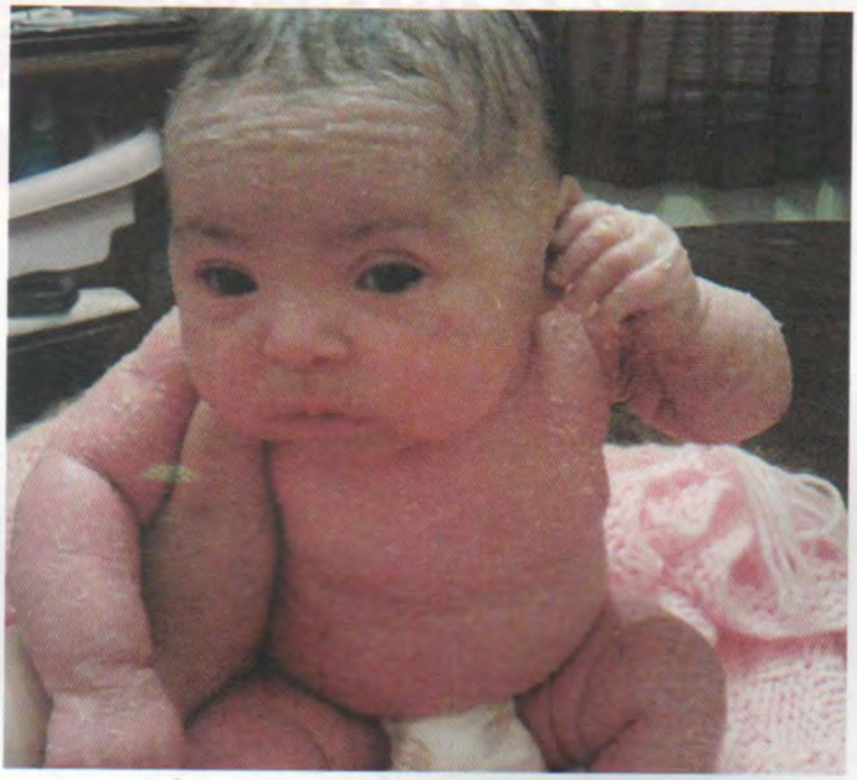
• **ماک و ئاڵۆزییەکان:** ئەو نەخۆشییە هیچ مەترسی نییە بەڵام جاری واهەیە ماک و ئاڵۆزی دروست دەکات، لەوانە:

أ. زۆر دەگمەن، ئەو ئەستوور بوون و گرنی گرنییەی پێست ناهێڵێت ئارەقە کردن بە شێوەی سروشتی بێت، بۆیە: نەخۆشەکە هەست بەوە دەکات کە زۆر گەرمە، ئەمەش چونکە یارەقە کردن





Ichthyosis



ڕووداوات بە هۆیەوە لەش فێنک نابێتەوە، وە هەست بە گەرمی دەکات.

ب. هەوکردن :(Secondary Infection) هەندەک جار بە هۆی قلیشبوونی پێست و کەرت بوونی، پێست لەوانەیە تووشی هەوکردن ببێت.

ت. دەروونی: لە تازە گەنجان و لە جەوانان بە هۆی ئەو جۆرە ڕەنگ و دەرکەوتنەی پێست لە ڕووی دەروونییەوە کاردانەوەی دەبێت، وە لەوانەیە تووشی خۆ بە کەم زانین (inconsistent self image) و لەخۆوە هەڵچوون و تەنانەت ئالوودە بوونیش ببێت.

• دیاریکردن: هەموو کات، هەر پزیشک چاو لە پێستێک بکات کە نەخۆشی ماسی هەبێت، هەر یەکسەر بە یەک چاو لێکردن نەخۆشییەکە دەدۆزێتەوە، وە دیاری دەکات کە ئەو نەخۆشییە نەخۆشی ماسییە. لەو حاڵەتانەی کە دیاریکردنیان ئاسان نییە، ئەوا: لەوانەیە پزیشک نموونەیەک لە پێست بۆ پشکنین وەربگرێت، واتە: (skin biopsy).

• چارەسەر: ئەو نەخۆشییە هیچ چارەسەری بنبڕی نییە، بۆیە: مەبەست لە چارەسەر کردن تەنیا بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانە و لەگەڵ ڕۆیشتنە، دەنا تەواو چاکبوونەوە نییە.

ا. لە ماڵەوە: لە ماڵەوە ئەگەر نەخۆشەکە هەندەک هەنگاوی پیادە کرد، ئەوا: یارمەتیدەر دەبێت لە کەمبوونەوەی نیشانەکانی، لەوانە:

١. لە گەرماو: گەرماوێکی درێژ بکە، بۆ ئەوەی پێستت نەرم ببێتەوە! لیفکەی وا بەکاربێنە کە قرێژ زۆر لا ببات و لەگەڵی پاشماوەی پێست (skin scale) ڕابماڵێت.

٢. سابوون: بەو جۆرە سابوونانە خۆت بشۆ، کە: چەورن ، کەف زۆر دەکەن لە سابوونی ڕەقی و ئەو سابوونانەی کە دژە بەکتریان بەدوور بە چونکە دەبێتە هۆی وورژانی پێست.

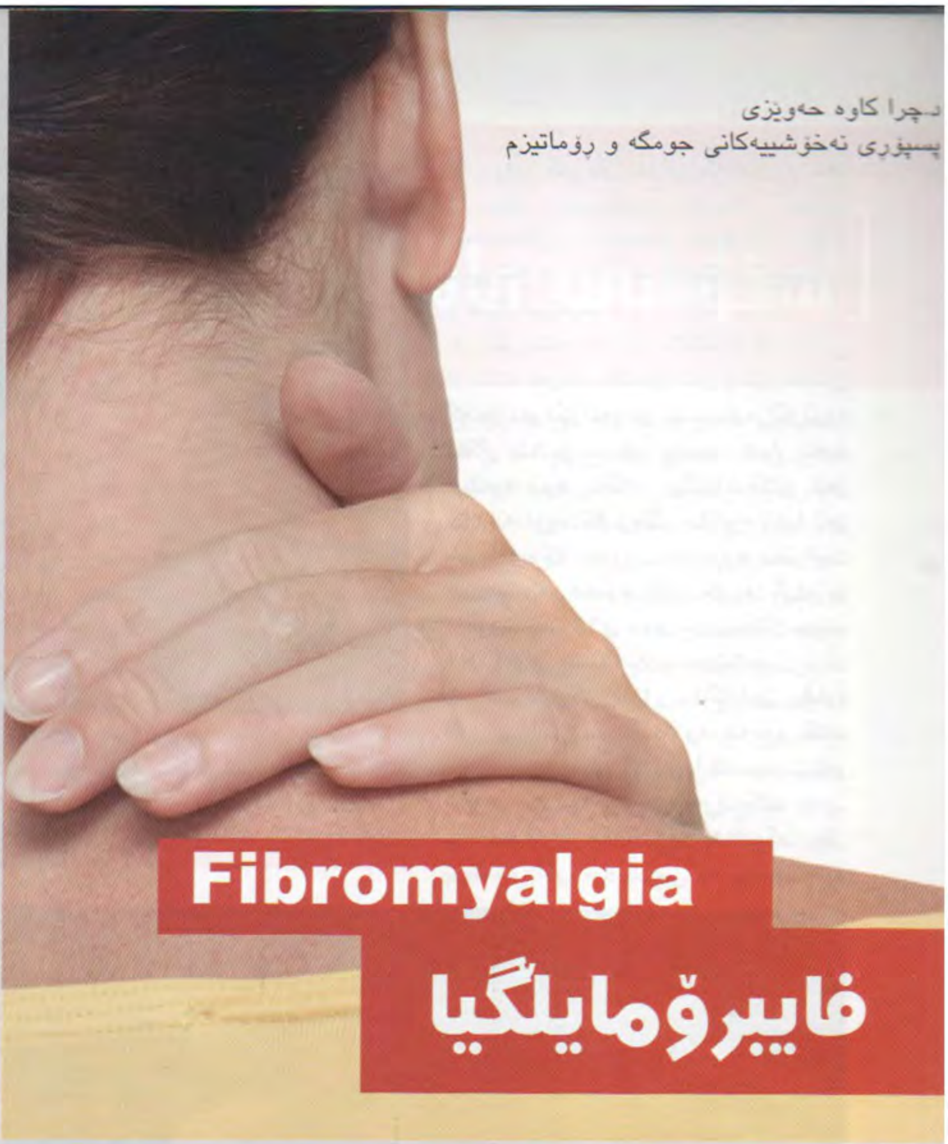
٣. دوای گەرماو: دوای گەرماو و دەم و چاو شووشتن، یەکسەر خاولی (پەشتەماڵ) بە لەشت دابدە، وە خۆت دابپۆشە هەتا ئاو بە لەشتەوە بمێنێتەوە و فێنک ببیتەوە.

٤. ڕاگووشە: هەر لەو کاتانەیدا کە پێستی لە شت تەڕە، یەکسەر ئەو ڕاگووشانەی کە بۆ نەرمکردنەوەی پێست وەرتگرتووە بەکار ببە بۆ ئەوەی پێستت تەواو نەرم ببێتەوە. وە ئەگەر ڕاگووشەکان لەو جۆرانە بوو، کە ڕەنگ بداتەوە ئەوا ئەو شوێنەی کە چەورت کردووە دەتوانیت بیپێچیتەوە. هەموو ئەو جۆرە کرێم و ڕاگووشانە ڕۆژی دوو جار بەکار بهێنە، هەتا تەواو پێستت نەرم دەبێتەوە.

٥. هەواگۆڕکێ: زۆر ئاگاداری هەوا گۆڕکێی ناو ماڵ ببە، وە هەموو کات هەوڵ بدە هۆدەی کە تیایدا دادەنیشت بەو شێوەیە بێت کە پێستت چەور بکات.

ب. دەرمان: هەر بۆیە هەندەک جار پزیشک ڕاگووشە کرێمی کە پێست نەرم دەکاتەوە، بۆ نموونە: لە ڕاگووشەکانی جۆری (alpha hydroxy acid)، بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت کە دڕی و گرنی گرنییەکەی کەم دەکاتەوە، وە پێست نەرم دەکاتەوە. لە حاڵەتە دژوارەکان، پزیشک دەرمانی (Retinoid) بۆ کەمکردنەوەی ڕەنگی خانەکانی پێست دەنووسێت بەڵام تەنیا لەو حاڵەتانەدا کە زۆر توونده.

د.چرا کاوە حەویزی
پسپۆری نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم



Fibromyalgia
فایبرۆمایلگیا

فایبرۆمایلگیا حالەتێکی درێژ خایەنە، کە تووشی ڕێژەیەکی زۆر لە خەڵکی دێت لە کاتێک لە کاتەکان لە ماوەی ژیانیاندا. وە بەتایبەت لە ئافرەتاندا ڕوودەدات، لە منداڵان ڕوو دەدات بەڵام بەڕێژەیەکی کەم! لە کاتێکدا لە ناو کۆمەڵگا بەڕێژەی (٢- ٤%) هەیە.

• **نیشانەکانی:** نیشانەکانی ئەو حاڵەتە ڕوو دەدات بە زۆری و بەشێوەیەکی گشتی لە تەمەنی (٣٠ – ٥٠) ساڵی، وە نیشانەکانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە. بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشەکە هەست بە ئازار دەکات لە ماسولکە و جومگەکانی (جومگەی مل، ئانیشک، جومگەکانی حەوز و چۆکەکان). ئازارەکە لە هەندێک کەس زۆر زۆرە و لە هەندێک کەس ئازارەکە کەمترە بەڵام لەگەڵ دروست بوونی ئەو ئازارە هیچ نیشانەیەکی هەوکردن (Inflamation) نییە، وەکو: (سوربوونەوە، ئاوسان، نەتوانینی جووڵە و نەجووڵانەوە) بەدی ناکرێت، واتە: تەنها ئازارە لەگەڵ ئەم ئازارە نەخۆش هەندێک نیشانەیتریشی هەیە، وەک:

أ. ژانە سەر: یەل لای سەر یان هەموو سەر ئازاری دەبێت.
ب. بێتاقەتییەکی زۆر.
ت. کەم خەوتن یان هەست نەکردن بە پشوودان دوای و هەست نەکردن حەوانەوە (ئیستراحەت) دوای خەوتن.
ث. نەخۆشەکان بە شێوەیەکی گشتی کێشەیان هەیە لە کۆئەندامی هەرس، واتە: هەست بە ژانەسک، هەرس نەکردنی خۆراک، نارەوانی (قەبزی) یان ڕەوانی (اسهال).
ج. هەست کردن بە بێزارییەکی زۆر، وە شت لە بیر چوونەوە.

• **هۆکارەکانی:** بەشێوەیەکی گشتی هۆکاری ئەم حالەتە دیار نییە بەڵام دەرکەوتووە کە ئەم هۆکارابە دەوریان هەبێت لە تووشبوون بە و حالەتە:

1. بۆماوەیی (Genetic): واتە بەشێوەی بۆماوەیی و لە خانەوادەکان هەیە.
2. هۆکاری دەوروبەر (environmental).
3. دوای تووشبوون بە هەندێ نەخۆشی ڕۆماتیزمی دەبێت.
4. دوای تووشبوون بە هەندێک ڤایرۆس دێت، لەوانە: (hepatitis C, Epstein-Barr Virus, Parvo virus).
5. لەو کەسانە ڕوودەدات کە فشارێکی دەروونی زۆریان هەبێت.

• **دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشییە:**

بۆ دەست نیشان کردنی پشکنینەکی تاقیگەییمان نییە، کە: (١٠٠%) پێت بڵێت کە ئەم نەخۆشییەی هەیە، وە لە سەرەتادا پزیشک نابێت بڕیاری ئەم نەخۆشییە بدات. نەخۆشەکە بەشێوەیەکی گشتی ئەم نیشانانەی هەیە زیاتر لە سێ مانگ، وە سەردانی زیاتر لە یەک پزیسکی کردووە. جا پێویستە پزیشک پشکنینێکی تەواوی بۆ بکات، چونکە نیشانەکانی لەگەڵ هەندێک نەخۆشی ڕۆماتیزمی، نەخۆشی هەناو، نەخۆشی دەروونی دەڕوات، دوایی پشکنینی تاقیگەیی، واتە: پزیشک دەبێت پشکنینی تاقیگەیی ووردی بۆ بکات، بەگوێرەی ئەو نیشانانەی کە دەیڵێت. وە بۆ بڕیاردان لەو نەخۆشییە لە کاتێک دەبێت، کە: نەخۆش هەموو پشکنینە تاقیگەییەکانی خاوێن دەردەچێت، ئەو کاتە بڕیار دەدرێت کە ئەو نەخۆشییەی هەیە.

• **چارەسەر:** بۆ چارەسەر کردنی ئەم حالەتە، دوو ڕێگا هەیە:

أ. چارەسەر بەبێ بەکارهێنانی دەرمان: ئەم ڕێگایە پێویست دەکات، کە: پزیشک حالەتەکە زۆر بە ووردی ڕوون بکاتەوە و بۆی دەربخا کە ئەم نەخۆشییە کووشندە و مەترسیدار نییە. وە لە سەر نەخۆش پێویستە، کە: گوێ لە ڕێنماییەکانی پزیشک بگرێت، لەوانە بریتییە لەوەی، کە: زۆر لە ناو جێگا نەمێنێتەوە، زۆر بیر نەکاتەوە و بە تەنها نەبێت، واتە: شێوەی ژیانی بگۆڕێت، وە دەست کردن بە پرۆگرامێکی ڕێکی وەرزش، لەوانە: ڕۆیشتن و مەلە کردن.

ب. چارەسەر کردن بە دەرمان: لە ڕێگای پێدانی هەندێک دەرمانەوە دەبێت کە ببێتە هۆی کەمکردنەوەی فشاری دەروونی لە سەر نەخۆشەکە لەگەڵ ڕێگەی یەکەم بەڵام دەبێت دەرمان بۆ ماوەیەکی دیاری کراو و بە پێی ڕێنمایی پزیشک بێت.



نوستن لە سەر لای ڕاست

د/هەلگورد فتح الله احمد
دکتوراه لە پزیشکی هەناو و دل
ڕاپیمین :-احتلام

پێغەمبەری ئازیزمان (صلی الله علیه وسلم) لە ئادابە بەرز و پیرۆزەکانی نووستنە لەسەر لای ڕاست:
(عن البراء بن عازب ، قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن).
تەنانەت گەر ڕوو لە قیبلە کردن ولای ڕاست دژیەک بوون لای ڕاست لەپێشترە. زانستی پزیشکی ئەمڕۆ سەلماندوویەتی کەچەندە سوودی هەیە!!!!!!!!.......

١- جگەر کە گەورەترین ئۆرگانی ناو سکە بە ژێیەکەوە بەستراوە و کێشی زۆرە لە لای ڕاست دادەنیشێت بەلام بە پێچەوانە شۆڕ دەبێتەوە ئەوەیە زۆر جار خەلکی هەلدەستن لە خەو سکیان زۆر ژان دەکات چونکە لە سەر لای چەپ نووستبن ژێی جگەر ڕادەکێشرێ.

٢- دل لەلای چەپە بۆیە باشە بکەوێتە سەرەوە تاوەکو بە ئاسانی بجوولێ ئەگینا سی ڕاست و گەدە پەستانی دەخەنە سەر بەتایبەتی یەکێ زۆری خوارد بێ بەر لە خەوتن تەنگەنەفەس دەبێ و دلەکوتە دەگرێ خەوی تێکدەچێ.

٣- دەرچەی سەرەوەی گەدە بۆ سورێنچک، دل لە لای چەپ (سەرەوە) پالەپەستۆی لەسەر دروست دەکات بەمەش باش قەپات دەبێ ترشایەتی ناگەڕێتەوە، کە کێشەی زۆر دەنێتەوە بۆ خەلکی (دلە سۆزە) دوای لە خەو هەلسان، چارەشی نووستنی سەر لای ڕاستە.

٤- دەرچەی خوارەوەی گەدە بۆ دوانزە گرێ لەلای ڕاستە بەمەش بە کاریگەری کێشی زەوی گەدە ئاسان بەتاڵ دەبێتەوە بە نزیکەی (٢- ٤) کاتژمێر بەلام لە سەر لای چەپ (٥- ٨) کاتژمێری دەوێ، وە ژان و خراپ هەرس کردن دروست دەکات.

٥- پەنکریاس کلکی لەلای چەپە دەرچەی بۆ دوانزەگرێ لەلای ڕاستە بەمەش ڕووە و خوارەوە دەبێ دەردراوەکانی ئاسان دەڕژێنێتە ناو ڕیخۆلە بۆ هەرس کردنی خواردن بەپێچەوانەوەش ڕژێنەکانی لە ناو کلکی گیر دەبێ و هەوکردن دروست دەکات کە زۆر ژاندار و ترسناکە.

٦- دەرچەی ڕیخۆلە باریکە بۆ کۆلۆن بۆ بەشی (ceacum)سیکەم لە چەپەوە بۆ ڕاستە بە یارمەتی کێش کردن ئاسانتر خواردن پالدەنی لە سەرەوە بۆ خوارێ.

٧-کۆلۆنی ڕاستە خواردن هێشتا تیایدا شلە بە ئاسانی دەڕوات بەلام تا دەگاتە لای چەپ ڕەق دەبێ، بۆیە باشە پەستانی لە سەر نەبێ و بە کاریگەری کێش باشتر دەڕوات بەمەش قەبزی ناهێلێ.

٨-ڕیخۆلە کوێرە لە لای ڕاستە پەستانی بەشی سیکەم دەکەوێتە سەری دادەخرێت ئەگینا خواردن دەچێتە ناوی زۆرترین هۆی هەو کردنی ڕیخۆلە کوێرەیە.

٩- بۆری هەوای لای چەپ درێژ و باریکە پێویستە لە سەرەوە بێ تاوەکو بتووانی هەناسە بۆ سی چەپ بەرێ بەلام بۆری هەوای ڕاستە کورت و بەرینە.

١٠- شاخوێنبەر لە چەپەوە بۆ ڕاستە بەمەش کێشی زەوی یارمەتی دل دەدات بۆ پال دانی خوێن.

+ نووستن لە سەر پشت قورگ خێرا دادەخرێ، بەمەش مرۆڤ ڕەنگە تەنگەنەفەس بێ وپرخەپرخ بکات، شەویلاکی خوارەوە خاو دەبێتەوە و دەم دەکرێتەوە هەناسەی پێدەدات بەمەش خەلکی تووشی دەم ووشکبوون و ژانی گەدە و وروژانی کۆلۆن دەبن، وە ڕیخۆلە پەستان دەخاتە سەر شا خوێنهێنەری خواروو، لەوانەیە ببێتە خوێن مەیین تیایدا گەر بڕوا بۆ سییەکان دەبێتە هۆی داخورانی سییەکان کە زۆر ترسناکە. لە مندال دەبێتە هۆی ڕاست بوونەوەی کۆمانەوەی بڕبڕە کە ژان دروست دەکات.

- نووستن لە سەر سک خراپترین جۆریانە کە لووتی پشتەوە دادەخرێ، قەفەزەی سینگ دەکەوێتە بەینی زەوی و لەش گران دەجوولێ مرۆڤ تەنگە نەفەس دەبێ، وە بڕبڕەکانی مل دەسوورێن کە ڕەنگە لە سەریەک بچن زۆر زۆر ترسناکە. سەلمێنراویشە لە لێکۆلینەوەیەکی ئوسترالی(أسترالي)کەمردنی کتوپڕ لە نێو ئەو مندالانە زۆرترە کە لە سەر سک دەنوون، بەر کەوتنی ئەندامی زاوزێ بە زەوی زۆرتر ڕاپیمین١ ڕوودەدات. پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت (انها نومە تبغچها الله).

جا وابزانم بۆ بەرژەوەندی دونیا و دوا ڕۆژمان بە قسەی پێغەمبەری ئازیزمان (صلی الله علیه وسلم) بکەین، تاوەکو ژانمان نەبێ لە کاتی خەوتن، وە خوای گەورەش پاداشتمان بداتەوە لە سەر زیندوو کردنەوەی ئەم سونەتە.

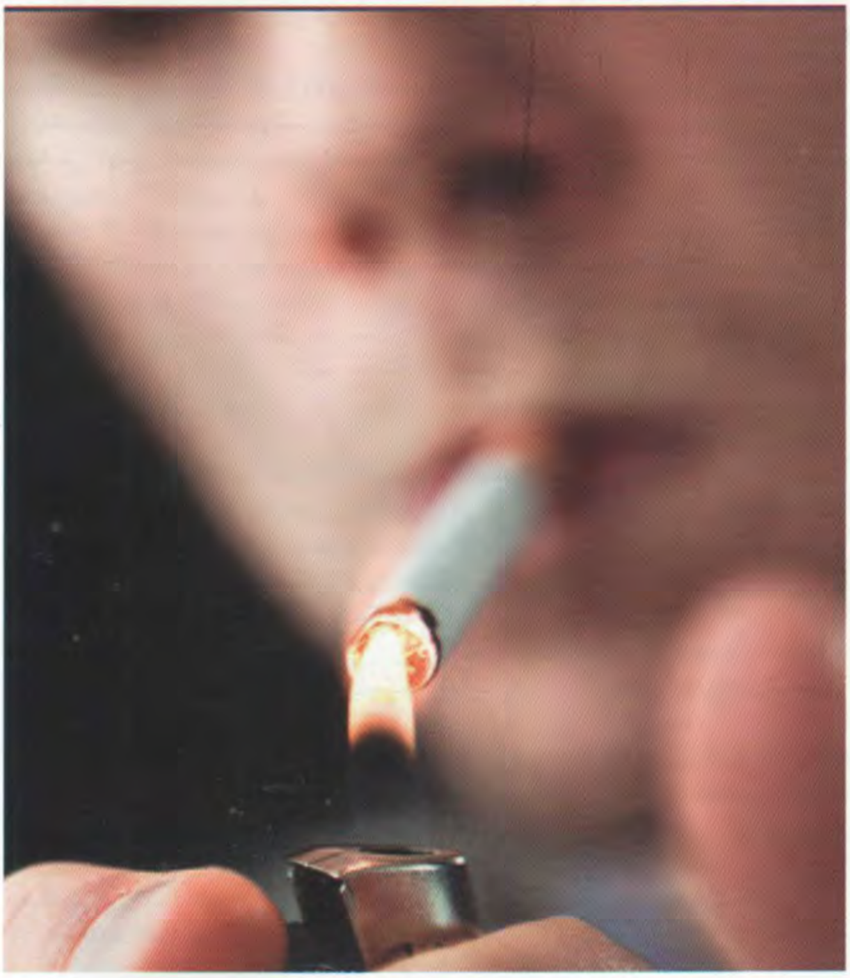
توێژەر: محمد جمیل علی

جگەرەکێشان لە نێوان کارمەندانی نەخۆشخانە گشتییەکان و کاریگەرییان لەسەر تەندروستی و سەلامەتی

(ئەم لیکۆلینەوەیە بەشێکە لە نامەی ماستەری محمد جمیل علی بە زمانی ئینگلیزی کە پلەی زۆرباشەی وەرگرتووە و پێشکەشی پەرلەمانی کوردستان کراوە و وەزارەتی تەندروستی لەسەر بنەمایی زانیاری و داتاکانی ئەم نامەیە رێنمایەکی وزاری دەرکردووە).

پێشەکی: لە هەموو کۆمەلگەیەکدا مەبەستی سەرەکی لە جێ بە جێ کردنی یاسا، بریتییە: لە پاراستنی ماف و ئەرکی تاکەکان و رێکخستنی سیستەمی کارگێری و کۆمەلایەتی. لەم سەردەمەدا چەندین وولات هەیە لە جیهان کە یاسا تایبەت بە تەندروستی و سەلامەتی فەرمانبەرانیان هەیە لە کات و شوێنی کارکردن. خاوەنکار بەرپرسە لە پاراستنی کارمەند لە هەر زیانێک کەبە کارمەند دەگات لە کاتی کار لەبەر ئەوە ئەرکی خاوەنکارە ژینگەیەکی پاک فەراهم بکات بۆ کارمەند یان کرێکار لە کاتی کارکردندا. جگەرەکێشان یەکێکە لەخوە خراپەکانی مرۆڤ لەبەر ئەوەی چەندین کاریگەری خراپی هەیە بۆ سەر تەندروستی و ژینگە و ئابووری . هیچ گوومانی تێدا نییە ئەگەر کارمەند لە شوێنی کارکردن جگەرە بکێشێ ئەوە کاریگەری خراپی دەبێت بۆ سەر تەندروستی خۆی و کەسانی دەوروبەری . لە کوردستان هیچ یاسایەک نییە سەبارەت بە تەندروستی و سەلامەتی کارمەندی میری لە کاتی کار کردندا بەلام یاسایەک هەیە سەبارەت بە قەدەغە کردنی جگەرە کێشان لە شوێنە گشتییەکان . بە گوێرەی رێنمایی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان کە پەیوەندی هەیە بە قەدەغە کردنی جگەرەکێشان، بەرێوەبەری یان بەرپرسی بەشی دەزگاکانی میری بەرپرسە لە قەدەغە کردنی جگەرەکێشان لە ناو دەزگای میری (ئەگەر کەسێک لە شوێنی گشتی جگەرەی کێشا، ئەوە ئەرکی بەرێوەبەری دەزگاکەیە سزای کەسی جگەرەکێش بدات ئەگەر سزای نەدا ئەوە بەرێوەبەر کە خۆی سزا دەدرێت لە لایەنی کەسانی پلە بەرزتر لە خۆی). نەخۆشخانە گشتییەکان لە هەولێر شوێنی گشتیین بۆیە کێشانی جگەرە لە ناو نەخۆشخانە گشتیەکان بەگوێرەی یاسا قەدەغە کراوە . ئەم لیکۆلینەوەیە لە نەخۆشخانە گشتییەکانی هەولێر لە سالی (٢٠١٢ز) ئەنجامدراوە . ئەم لکۆلینەوەەیە پشت دەبەستێت بە چەندین رێگا بۆ کۆکردنەوە داتا و زانیارییەکان .

متەدەلۆجی: سەرەتا مۆلەت لە وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان وەرگیرا. دوای مۆلەت هەشت نەخۆشخانەی گشتی (میری) لە ناو هەولێری پایتەخت دیاری کرا لە لایەن توێژەرەوە کە دوو لەم نەخۆشخانانە نەخۆشخانەی فێرکاری بوون . پرسیارە سەرەکییەکان بە شێوەی هەرەمەکی دابەش کران بە سەر هەموو بەشەکانی نەخۆشخانەکان و بە سەر هەموو کارمەندان بە بێ جیاوازی (دکتۆر، یاریدەری پزیشک، پەرستیار، کارمەندی تاقیگە، کارمەندە کارگێری، ....) هەردوو رەگەزەکە و تەمەنی جیا لە هەرسێ کاتی دەوام بەیانیان، ئێواران، شەوان . مەبەست لە پرسیارەکان کۆ کردنەوەی زانیاری بوو لەبارەی کێشانی جگەرە لەناو نەخۆشخانە، ئاگادار بوون لە یاسایی قەدەغە کردنی جگەرەکێشان لە شوێنە گشتییەکان، سزا دانی کەسی جگەرەکێش لە ناو نەخۆشخانە، قەدەغە کردنی هێنانی جگەرە لە پرسگەکان، ئاماژە کردن بە یاسایی قەدەغە کردنی جگەرەکێشان لە کۆبوونەوە ئیدارییەکان نێوان کارمەندان بەرپرسانی ئیداری نەخۆشخانەکان . ژمارەی



نەخۆشخانەکانی پارێزگای هەولێر (٢٠) نەخۆشخانەیە داتاکان لە (٨) نەخۆشخانە کۆکرانەوە، ژمارەی فۆرمەکان (٣٠٠) فۆرم بوو کە دابەشکران، تەنها (٢٣٦) فۆرم گەڕانەوە . ژمارەی بەشدار بووان بریتی بوو لە (٢٣٦) کارمەندی بەشدار بوو . هەروەها بەدوا داچوون و چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانەی ئاگادار و بەرپرس بابەتەکە لە وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان و وەزارەتی کاری حکومەتی هەرێمی کوردستان کرا لەلایەن توێژەرەوە، دواتر داتاکان بە بەرنامەی ئیس پی ئیس ئیس ڤێرژنی (١٦) شیکرایەوە.

داتاو شیکردنەوەکانیان: لێرەدا بە کورتی هەندێک لە داتا و شیکردنەوەکانیان دەخەینە ڕوو : یەکەم پرسیار کە لە لایەن توێژەرەوە لە بەشدار بووان لە ڕێگای دابەشکردنی فۆرمەکان کرا بوو، ئەمە بوو :

ئایا جگەرەدەکێشی لەناو نەخۆشخانە؟ وەڵامەکان بەم شێوە بوو کە لە خشتەکە دیارە

	Total participate	Gender		Do you smoke cigarette in hospital? Yes	No	Valid Percent Yes	Valid Percent No
Doctors	= 47	Male	34	12	22	35.3	64.7
		female	13	—	13	—	100.0
Medical assists	= 50	Male	22	5	17	22.7	77.3
		female	28	—	28	—	100.0
Health workers	= 8	Male	7	3	4	42.9	57.1
		female	1	1	—	100.0	—
Lab personnel	41	Male	18	3	15	16.7	83.3
		female	23	1	22	4.3	95.7
Nurses	14	Male	8	1	7	12.5	87.5
		female	6	—	6	—	100.0
Employees	76	Male	56	28	28	50.0	50.0
		female	20	1	19	5.0	95.0

پزیشکەکان: پێویستە ڕێنمایی نەخۆش و خەڵک بکەن بۆ ئەوەی جگەرە نەکێشن بەلایەنی کەمی لە نەخۆشخانەکان کە شوێنی گشتییە چونکە پزیشکەکان زیانی جگەرەکشان باشتر دەزانن لە خەڵکیتر، بەڵام لێرەدا ژمارەی ئەو پزیشکانەی کە بەشداریان کردوە (٤٧) پزیشکە (٣٤) یان نێرن ئەوانیتر مێن. دەردەکەوێت کە (٣٥ ٪) پزیشکە نێرەکان جگەرە دەکێشن لە نەخۆشخانەکان . ئەگەر پزیشکەکان جگەرە بکێشن ئەوە نەخۆشەکان گوێڕایەڵی ئامۆژگاری پزیشکەکان نابن سەبارەت بە زیانی جگەرە کێشان بێگومان بێ متمانەی دروست دەبێت لە نێوان نەخۆش و تەواوەی ئامۆژگارەکانی پزیشک.

یاریدەری پزیشک : (٥٠) یاریدەری پزیشک بەشداریان کرد (٢٢) یان) نێر بوون . (٥) (٢٢,٧ ٪) بەبەڵێ وەڵامیان دایەوە و (١٧) (٧٧,٣٪) بە نەخێر وەڵامی دایەوە، لەکاتێکە (٢٨) مێ بوون بە نەخێر وەڵامیان دایەوە .

نەخۆشیاری کارامە: (٨) کەس بوون (٧) یان نێر بوون (٣) (٤٢,٩٪) بە بەڵێ وەڵامیان دایەوە و (٤) (٥٧,١٪) بە نەخێر وەڵامیان دایەوە، تەنها (١) مێ بە بەڵێ وەڵامی دایەوە .

کارمەندانی تاقیگە: ئەو کارمەندانن کە لە تاقیگەکانی فیزیایی و کمیایی و بایلۆجی کاردەکەن . (٣) واتە(١٦,٧٪) بە بەڵێ وەڵامیان دایەوە . و (١٥) (٨٣,٣٪) بە نەخێر وەڵامیان دایەوە . (١) واتە(٤,٣ ٪) لە مێیەکان بە بەڵێ وەڵامیان دایەوە و (٢٢) (٩٥,٧٪) بە نەخێر وەڵامیان دایەوە . مانایی وایە: جگەرەکێش لە نێوان هەر دوو ڕەگەزەکان کارمەندانی تاقیگە هەیە.

پەرستیارەکان: (١٤) کەس بەشداریان کرد . (٨)یان نێر بوون . (١) (١٢,٥٪) بە بەڵێ وەڵامیان دایەوە و (٧) واتە (٨٧,٥٪) بە نەخێر وەڵامیان دایەوە .سەبارەت بە مێیەکان هەموو بە نەخێر وەڵامیان دایەوە .

کارمەندانی کارگێڕی: (٧٦) کەس بەشداری کرد (٥٦) نێر بوون . لەنێوان نێرەکان ئەوانەی کەبەشداراین کرد لەم پرسیارە (٢٨) (٥٠ ٪)ووتیان بەڵێ و (٢٨) (٥٠٪) ووتیان نەخێر .ژمارەی مێیەکان (٢٠) بوو تەنها (١) کەس بەڵێ وەڵامی دایەوە .

بەگوێرەی وەڵامەکان دەگەینە ئەم ئەنجامانەی خوارەوە:

یەکەم: جگەرەکێشان کە خویەکی خراپە لە نێوان ئاستە جیاوازەکانی کۆمەڵگە بوونی هەیە هەتا لە نێوان کارمەندانی نەخۆشخانەکانیش پزیشک، یاریدەری پزیشک، نەخۆشیاری کارامە، کارمەندی تاقیگە، پەرستیار، کارمەندی کارگێڕی نەخۆشخانە) .

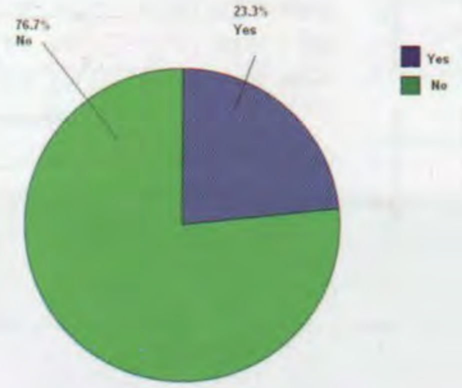
دووەم: ناتوانین بڵێین کە ڕێژەی جگەرەکێش بەرزە لە نێوان هەموو پیشە جیاوازەکان و هەردوو ڕەگەزەکانی کارمەندانی نەخۆشخانە میرییەکانی شاری هەولێر لەبەر ئەوەی ڕێژەی هەریەکە لە پیشە و هەردوو ڕەگەزەکە لەیەکتری جیاوازن، بۆ نموونە: ڕێژەی جگەرەکێشی مێ کەمە.

سێ یەم: ڕێژەی جگەرەکێشی نێر بەرزترە لە جگەرەکێشی مێ لە نەخۆشخانەکان.

چوارەم: کارمەندی جگەرەکێش لەنەخۆشخانەکان ژینگەیەکی نا تەندروستی دروستکردووە لە نەخۆشخانەکان .

پێنجەم: ئەو کارمەندانەی کە جگەرەناکێشن زیانیان پێگەیشتووە بە هۆی جگەرەکێشەکانی دەوروبەریان.

شەشەم: (٢٣,٣٪) لە کارمەندی تەندروستی نەخۆشخانە گشتییەکانی شاری هەولێر جگەرەکێشن.



ئەوەی شایانی ئاماژەکردنە لێرەدا ئەوەیە کە کارمەندی جگەرەکێش دەبێت هۆی ئەم مەترسییانەی خوارەوە:

یەکەم: مەترسی بۆ خۆیان چونکە کێشانی جگەرە زیانبەخشە بۆ لەشی مرۆڤ و ئابووری.

دووەم: بۆ کەسانیتر جا چ کارمەند بێت یان نەخۆش لەبەر ئەوەی کەسی سێکەند هاند سمۆکەر مەترسی هەیە بۆ لەشی ئادەمیزاد و ئەمە بە بەڵگەی زانستی سەلمێنراوە.

سێیەم: کارمەندی جگەرەکێش کارەکەی یان بەرهەمەکەی ناتەندروست دەبێت، ئەمەش بە هۆی ئامێرانەی یان ئەو دەرمانانەی کە دەدرێتە نەخۆش لەوانەیە پیس بێت بەهۆی دووکەڵی جگەرەکەوە بێگومان ئەمەش زیانی زۆری دەبێت .

بەگوێرەی ڕێنمایی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان ئەرکی بەڕێوەبەری بەش و دەزگاکانی میریی تا چاودێری ئەو کەسانە بکات کە جگەرەدەکێشن لە شوێنە گشتییەکان. بەڕێوەبەرەکان پێویستە ئاگاداری کارمەندانی بکاتەوە بۆ نەکێشانی جگەرە لە ناو نەخۆشخانە لەبەر ئەوەی نەخۆشخانە شوێنی گشتییە . لە پرسیارێکی تر کە تایبەت بوو بە لایەنی ئیداری بۆ قەدەغەکردنی جگەرەکێشان ئەمیش ئەوەبوو: ئایا لە لایەن بەڕێوەبەرەکەت پێت ووتراوە یا ئاگادار کرایتەوە بۆ ئەوەی جگەرە نەکێشیت لە ناو نەخۆشخانە؟ وەڵامەکان بەم شێوەی کە لە خشتەکە دیارە:

Have you been told by your manager for not smoking cigarette in the hospit									
							Valid Percent		
Doctors	Total participate 47	Gender		Yes	No	No	Yes	No	No answ
		Male	34	7	27	....	20.6	79.4	....
		Female	13	1	10	2	7.7	76.9	15.4
							Valid Percent		
Assistant doctors	Total participate 50	Gender		Yes	No	No	Yes	No	No answ
		Male	22	9	12	1	40.9	54.5	4.5
		Female	28	12	14	2	42.9	50.0	7.1
							Valid Percent		
Lab personnels	Total participate 41	Gender		Yes	No		Yes	No	
		Male	18	7	11		38.9	61.1	
		Female	23	8	15		34.8	65.2	
							Valid Percent		
Nurse	Total participate 14	Gender		Yes	No	No	Yes	No	No answ
		Male	8	2	5	1	25.0	62.5	12.5
		Female	6	2	4	---	33.3	66.7	....
							Valid percent		
employee	Total participate 76	Gender		Yes	No	No	Yes	No	No answ
		Male	56	28	27	1	50.0	48.2	1.8
		Female	20	8	11	1	40.0	55.0	5.0
							Valid percent		
Health workers	Total participate 8	Gender		Yes	No		Yes	No	
		Male	7	3	4		42.9	57.1	
		Female	1	.....	1		.....	100.0	

پزیشکەکان: (٤٧) پزیشک بەشداری کرد(٣٤) یان نێر بوون . (٧) واتە (٢٠,٦) لە پزیشکە نێرەکان لەلایەن بەڕێوەبەرەکانیانەوە ئاگادار کرابوونەوە . و(٢٧) (٧٩,٤٪) ئاگادار نەکرابوونەوە لەلایەن بەڕێوەبەرکانیان، لەکاتێکە (١٣) مێ بوون تەنها (١) (٧,٧٪) پێ ووترا بوو و (١٠) (٧٦,٩٪) پێیان نەووترابوو، ئەوانیتر وەلامیان نەبوو .

یاریدەری پزیشک: (٥٠) کەس بەشداری کرد (٢٢نێر و ٢٨ مێ) . لە نێوانیاندا ئەوانەی وەلامی پرسیارەکەیان دایەوە (٩) (٤٠,٩٪) ئاشکرایان کرد کە ئاگادار کراینەوە و (١٢) (٥٤,٥٪) ئاگادار نەکراینەوە . ئاەوانی تر وەلامیان نەدایەوە .

لەبارەی مێ یەکان (١٢) (٤٢,٩٪) بە بەڵێ وەلامیان دایەوە و (١٤) (٥٠٪) بە نەخێر وەلامیان دایە (٢) وەلامیاندایەوە .

کارمەندانی تاقیگە: (ژمارە بەشدار بووانی کارمەندانی تاقیگە بۆ ئەم پرسیارە (٤١) کارمەند بوون . (١٨) نێر و (٢٣) مێ .

لە وەلامەکانیان (٧) (٣٨,٩٪) نێر بە بەڵێ وەلامیان دایەوە و (١١) (٦١,١٪) بە نەخێر وەلامیان دایەوە . لەکاتێکە (٨) (٣٤,٨٪) لە مێیەکان ووتیان بەلێ و (١٥) (٦٥,٢٪) ووتیان نەخێر

پەرستیار ەکان: (١٤) پەرستیار بەشداری کرد (٨ نێر و ٦ مێ) . (٢) لە نێرەکان بە لێ وەلامیان دایەوە و (٥) بە نەخێر، ئەوانی تر وەلامی بریارەکەیان نەدایەوە

فەرمانبەری کارگێری: (٢٨) فەرمانبەر نێر بە بەڵێ وەلامی دایەوە کە دەکاتە (٥٠٪) و (٢٧) بە نەخێر واتە (٤٨,٢٪) تەنها (١) وەلامی پرسیارەکەی نەدایەوە . لەهەمان کاتدا (٢٠) مێ بەشداری کرد مە (٨) بە بەڵێ وەلامیان دایەوە واتە (٤٠٪) و (١١) بە نەخێر واتە (٥٥٪) تەنها (١) وەلامی پرسیارەکەی نەدایەوە .

نەخۆشیاری کارامە. ژمارەی بەشدار بووانی هلس ورکەرەکان (٨) بوو لە نێوانیاندا (٧) نێر بوو و تەنها (١) مێ بوو، (٣) لە هلس ورکەرەکان نێرەکان بە بەڵێ وەلامی دایەوە و (٤) بە نەخێر، (١) مێ بە بەنەخێر.

لە ئەنجامی وەلامی ئەم پرسیارانە دەگەینە ئەم ڕاستییە:

ڕێژەی ئەو کارمەندانەی کە لە لایەن بەڕێوەبەرەکانیان ئاگادار نەکراینەوە سەبارەت بە نەکێشانی جگەرە لە ناو نەخۆشخانە بەرزە، کە ئەم ئاماژەیە بەوەی کە ئەم ئاگادارییە بوونی هەیە بەلام بەڕێوەبەرەکان بەتەواوەتی جێبەجێی ناکەن .

بەگوێرەی یاسای پەرلەمانی کوردستان و ڕێنمایی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان کەسی جگەرەکێش لە شوێنەگشتییەکان پێویستە سزا بدرێن هەر لەبەر ئەوە ئەم پرسیارە کراوە .

چەند جار سزا دراوی لەسەر کێشانی جگەرە لەناو نەخۆشخانە؟

How many times have you been punished for (smoking cigarette in hospital?(If you are a smoker

	Frequency	Valid Percent
Nothing	٥٢	٩٤,٥
Once	١	١٨
Above two	١	١٨
No answer	١	١٨
Total	٥٥	١٠٠,٠

.

(٥٢)(٩٤,٥٪) وەلامیان بە (هیچ) بوو واتە هیچ سزا نەدراون، (١) (١,٨٪) ئاماژەیان بە (یەکجار کرد) و (١) (١ز٨٪) ئاماژەیان بە (زیاتر لە جارێک کرد) .تەنها (١) وەلامی پرسیارەکەی نەدایەوە . دەگەینە ئەم دەرئەنجامە کە ڕێژەی ئەو فەرمانبەرانەی کە سزا نەدراون لەسەر کێشانی جگەرە زۆر بەرزە. یەکێک لە ئەرکە کارگێرییەکان ئەوەیە کە بەڕێوەبەر یان سەرۆکی بەش پێویستە لە کۆبوونەوە ئیدارییەکان جا چ مانگانە بێت یان هەفتانە پێویستە ئاماژە بکات بە هەموو ئەم بابەتانەی وەکو یاسا و ڕێنمایی لەبارەی هەڵسوکەوتی کارمەند لە کاتی کار کردندا لە شوێنی کار، زانینی جێ بەجێ کردنی ئەم ئەرکە ئیدارییە ئەم پرسیارەکراوە .

ئایا لەکاتی کۆبوونەوەی ئیدارەیەکانی نێوان کارمەندان و بەرپرسە ئیدارییەکان باس لە نەکێشانی جگەرە کراوە ؟

During regular meetings with your manager, is the issue of smoking in hospital mentioned?									
							Valid Percent		
Doctors	Total participate=47	Gender		Yes	No		Yes	No	
		Male	34	5	29		14.7	85.3	
		Female	13	—	13		__	100.0	
							Valid Percent		
Assistant doctors	Total participate= 50	Gender		Yes	No	No answer	Yes	No	No answer
		Male	22	10	12	___	45.5	54.5	___
		Female	28	7	19	2	25.0	67.9	7.1
							Valid Percent		
Lab personnel	Total participate=41	Gender		Yes	No	No answer	Yes	No	No answer
		Male	18	4	14	___	22.2	77.8	___
		Female	23	2	20	1	8.7	87.0	4.3
							Valid Percent		
Nurses	Total participate=14	Gender		Yes	No		Yes	No	
		Male	8	2	6		25.0	75.0	
		female	6	1	5		16.7	83.3	
							Valid Percent		
Employees	Total participate=76	Gender		Yes	No	No answer	Yes	No	No answer
		Male	56	16	37	3	28.6	66.1	5.4
		Female	20	5	15	___	25.0	75.0	___
							Valid Percent		
Health care	Total participate=8	Gender		Yes	No		Yes	No	
		Male	7	___	7		___	100.0	

پزیشکەکان: (٤٧) پزیشک بەشداری کرد (٣٤) نێر بوون لە نێوان نێرەکاندا (٥) بەڵێ وەڵامی دایەوە و (٢٩) بە نەخێر، بەڵام ژمارەی پزیشکە مێیەکان (١٣) بوو (١٠٠٪) هەموویان بە بە نەخێر وەڵامیان دایەوە . لە ئەنجامی وەڵامی ئەم پرسیارە بۆمان دەردەکەوێت کە زۆربەی پزیشکەکان لە کۆبوونەوە ئیدارییەکان پێیان نەووتراوە سەبارەت بە نەکێشانی جگەرە لەناو نەخۆشخانە.

یاریدەری پزیشک: ژمارەی یاریدەرە پزیشکەکان ئەوانەی بەشداری ئەم پرسیاریان کرد پێکهاتبوو لە (٢٢) نێر و (٢٨) مێ، لە نێوان نێرەکاندا (١٠) بە بەڵێ وەڵامیاندایەوە و (١٢) بە نەخێر بەڵام نێوان مێ بەشداربووەکان (٧) بە بەڵێ و (١٩) بە نەخێر ئەوانیتر وەڵامی پرسیارەکەیان نەدایەوە.

کارمەندی تاقیگە: (١٨) نێر بوو و (٤) بە بەڵێ وەڵامیاندایەوە، واتە: (٢٢,٢٪) و (١٤) بە نەخێر واتە (٧٧,٨٪) . ژمارەی مێ بەشداربووەکان (٢٣) مێ بوو (٢) بە بەڵێ وەڵامیاندایەوە واتە (٨,٧٪) (٢٠) بە نەخێر واە (٨٧٪) تەنها (١) وەڵامی نەدایەوە.

پەرستیارەکان: (٨) نێر و (٦) مێ بەشداریان کرد . (٢) لە نێرەکان بە بەڵێ وەڵامیاندایەوە و (٦) بە نەخێر سەبارەت بە مێ یەکان (١) مێ بە بەڵێ وەڵامی دایەوە و (٥) بە نەخێر.

فەرمانبەری کارگێری: (٧٦) کارمەند بەشداری کرد (٦٥ نێر و ٢٠ مێ)، (١٦) نێر بە بەڵێ وەڵامیاندایەوە، واتە: ٢٨,٦٪ و (٣٧) بە نەخێر واتە (٦٦,١٪) و (٣) هیچ وەڵامێکیان نەبوو واتە (٥,٤٪) . لەبارەی مێ یەکان (٥) بە بەڵێ و (١٥) بە نەخێر وەڵامیاندایەوە.

نەخۆشیاری کارامە: (٧) نێر و (١) مێ بەشداریان کرد هەموویان بە نەخێر وەڵامیاندایەوە کە ئاماژەیە بەوەی هەموویان لە کۆبوونەوە ئیدارییەکان ئاگادار نەکراینەوە لە بارەی نەکێشانی جگەرە لە ناو نەخۆشخانە.

ئەنجام: لەم لێکۆڵینەوەیە بۆمان دەردەکەوێت کە ڕێژەی جگەرەکێشان لە ناو نەخۆشخانەکان کە شوێنی کارمەندی تەندروستی و چارەسەر و حەسانەوەی نەخۆشە ڕێژەی جگەرەکێشان بەرزە ئەمیش بە هۆی پەراوێزکردنی یاسای جگەرەکێشان کە لەلایەن پەرلەمانی کوردستان دەرچووە، هەروەها ڕێنمایی وەزارەتی تەندروستی لە لایەن کارمەندانی بەشی کارگێری نەخۆشخانەکان بەتایبەتی بەڕێوەبەرەکان و سەرۆکی بەشەکان.

ڕاسپاردەکان: لە پێناو فەراهەم کردنی ژینگەیەکی پاک و پاراستنی تەندروستی کارمەند لە کار کردن لە نەخۆشخانە گشتییەکان لە هەولێر، هەروەها هاندانی خەڵک بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکرێت:

یەکەم: جەخت کردنەوە لە سەر لایەنی ئیداری بۆ قەدەغە کردنی جگەرەکێشان ئەویش بەم ڕێگایانەی خوارەوە:

پرسگا: کار بەدەستانی کارگێری لە دام و دەزگاکان پێویستە لە پرسگا ڕێگا نەدەن بە کارمەندەکان جگەرە بهێنن بۆ ناو نەخۆشخانە.

کۆبوونەوەی کارگێری: سەرۆک بەش یان بەڕێوەبەر پێویستە لە هەموو کۆبوونەوە کارگێرییەکان لەگەڵ کارمەندان باسی قەدەغە کردنی جگەرەکێشان بە بیر کارمەندا بهێنێتەوە

شوێنی تایبەت: پێویستە شوێنی تایبەت هەبێت بۆ کێشانی جگەرە.

سزا: بەڕێوەبەر یان سەرۆک بەش پێویستە یاسای قەدەغەکردنی جگەرەکێشان کە لەلایەن پەرلەمانی کوردستانەوە دەرچووە جێ بەجێ بکات ئەویش بە سزا دانی هەر کارمەندێک کە جگەرە دەکێشێت لەناو نەخۆشخانە.

ستافی کارگێری: هەموو ئەو کارمەندانەی کە لە بەشی کارگێری کار دەکەن پێویستە دەرچووی بەشی کارگێری بن بەتایبەتی بەڕێوەبەر.

دووەم: لەسەر ئاستی حکومەت:

حکومەتی هەرێمی کوردستان دەتوانێت جگەرەکێشان لە شوێنە گشتییەکان قەدەغە بکات بە ڕەچاوکردنی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە:

بەشی تەندروستی و سەلامەتی: پێویستە بەشی تەندروستی و سەلامەتی لە هەموو فەرمانگاکانی هەرێم بکاتەوە بۆ پاراستنی تەندروستی و سەلامەتی کارمەند لە کاتی کار کردندا.

هەڵمەتی دژ بە جگەرەکێشان: بە بەردەوام هەڵمەتی قەدەغە کردنی جگەرەکێشان بکات بەتایبەتی لە دەزگاکانی ڕاگەیاندن نەک تەنها هەر لە (٣١)ی مایس.

کردنەوە بەڕێوەبەریەتی: پێویستە بەڕێوەبەرایەتێک بە ستافی تایبەت دروست بکات بۆ جێ بەجێ کردنی یاسای قەدەغە کردنی جگەرەکێشان.

مەرج دانان لە کاتی دامەزراندن: پێویستە لە کاتی دامەزراندنی کارمەند مەرجی نەکێشانی جگەرە دابنێت.



پەنجەمۆرا!

د.بیستون پێشڕۆ
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو
جێگری بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی ڕزگاری

پزیشکان لە وولاتی ئێمە ئەوانەن کە نمرەی بەرزیان بە دەست هێناوە، بۆیە: لە کۆلیژی پزیشکی وەرگیراون و پاشان سالانێکی زۆر، لە هەموو پسپۆڕی و پیشەوەرانی دیکە زیاتر، خوێندوویانە و لەگەڵ زانستدا بەرخوردێکی زۆریان کردووە. بەم دراوانە بێت پزیشک کەسێکە توانای زیرەکی (ئای کیو)ی بەرزە و لەگەڵ بنەماکانی زانستدا ڕاهاتووە و مەفروزە لە لێکدانەوە و بڕیاری ڕۆژانەیدا ڕەنگ بداتەوە. من زۆر دڵم خۆشە کاتێک دەبینم خەڵکانێک زەحمەتیان هەیە لە تێگەیشتنی بابەتێکدا جا چ لەبەر ئەوەی بابەتێکی زانستی ئاڵۆزە یان لەبەر ئەوەی ئاستێکی زیرەکی زیاتری دەوێت، کەچی من دەتوانم تێی بگەم لەبەر ئەوەی بە مێتۆدە زانستییەکان ئاشنام وەک دۆزینەوە و تاقیکردنەوە و باوەڕهێنان لە ڕێگەی بەڵگە و بیر کردنەوەی لۆژیکی. بە داخەوە ڕۆژانە بەرخورد لە گەڵ پزیشکانێکی زۆردا دەکەم کە نازانم چ سوودێکیان لەم هەموو خوێندنە زانستییە وەرگرتووە یان تۆ بڵێی ئەو ئای کیوەیان هەبێت کە وەرگیرانیان لە کۆلێژی پزیشکی هێمای بۆ دەکات؟! لە (نەخۆشخانەی ڕزگاری) کارمەندانمان، بە پزیشک و دەرمانساز و پەرستارەوە پابەند کردووە کە پەنجەمۆر بکەن. بە زۆر شێواز هەوڵدراوە بۆ ڕێگریکردن لەو ئامێرە، هەڵبەتیش مەبەست دیارە ئەو هەوڵانە بۆ چییە؟!. یەکێک لە شێوازەکانی هەوڵدان بۆ فەشەل پێهێنانی پەنجەمۆر بانگەشە کردن بوو، گوایە: پەنجەمۆر زیانی بۆ تەندروستی هەیە و دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە بە هۆی ئەو تیشکانەوە کە دەریدەکات. بۆ ئەوەی زیاتر فشار بێنن هاتن زراوی ئەو کارمەندانەیان برد کە ژنی دووگیانن، گوایە: ئەو تیشکەی لە ئامێری پەنجەمۆرەوە دەردەچێت دەبێتە هۆی سکماکی بۆ کۆرپەکەیان! ناچار لیژنەیەکمان پێکهێنا لە پزیشکانی پسپۆڕ بۆ لێکۆڵینەوە لەم بانگەشانە، پەیوەندیمان بە کۆمپانیای دروستکەری ئامێرەکەوە کرد. لێمان کۆڵییەوە، کە: ئایا ئەو ئامێرە هیچ تیشکێکی زیان بەخش دروست دەکات یان نا؟ ئێمە دەزانین تیشکی زیانبەخش تیشکی ئێکسە کە دەبێتە هۆی شێرپەنجە و بۆ کۆرپەی ناو سکیش زیانبەخشە. تیشکێکی دیکەی زیانبەخش تیشکی سەروو وەنەوشەییە کە بەرکەوتنی بڕی زۆر لێی دەبێتە هۆی شێرپەنجەی پێست بەڵام لەبەر ئەوەی تیشکی سەروو وەنەوشەیی بە قوڵایی لەشدا ناچێتە ژوورەوە بۆیە نەزانراوە ڕاستەوخۆ شێرپەنجەی دیکە دروست بکات یان سکماکی لە کۆرپەلەدا دروست بکات بە شێوەکی ڕاستەوخۆ. ئەگەر وا بووایە ئەو ژنانەی لە بیابان یان لە چیا بەرزەکان دەژین هەموو منداڵیان سەقەت دەردەچوو!

لە ئامێری پەنجەمۆردا هیچ سەرچاوەیەکی دروستکەری تیشکی ئێکس یان سەروو وەنەوشەیی بوونی نییە! ئەوەی هەیە سکرینێکی زۆر بچووکی ئێل سی دی (شاشەی تەلەفزیۆنی ماڵان) کە زانیارییەکان پیشان دەدات و گڵۆپێکی سەوزە کە بەردەمی کامێرای ئامێرەکە ڕووناک دەکاتەوە تاکو بتوانێت وێنەی پەنجە بگرێت، واتە: جگە لە شەپۆلی ڕووناکی هیچ شەپۆلێکی دیکە لەو ئامێرەوە دەرناچێت. هەمووشمان دەزانین تاکو ئێستا نەزانراوە نە شەپۆلەکانی ڕووناکی نە شەپۆلەکانی دەنگ هیچ خراپییەکیان هەبێت، بە پێچەوانەوە ژنانی دوو گیان زۆر سوودیان لە شەپۆلەکانی سەروو دەنگ، کە هەمان جۆری شەپۆلی دەنگە، وەرگرتووە بۆ پشکنینی کۆرپە لە کاتی دووگیانیدا. ژنی دووگیان هەیە هەفتانە سۆنارێک نەکات خەوی لێ ناکەوێت.

پزیشکێک هاتبوو دەیگوت دکتۆر : «ئەو لەیزەرەی لەو جیهازەی دەردەچی خراپە لۆ ژنی حامیلە». گوتم خانمی پزیشک: «یەکەم ئەو جیهازە هیچ لەیزەرەکی لێ دەرناچی. دووەم ئەگەر لەیزەریشی لێ دەربچی، بە قسەی کێ لەیزەر خراپە لۆ ژنی حامیلە؟!» گوتی: «یەعنی کوو ئەشیعە و لەیزەر خراپ نینە؟» گوتم:»مەبەستت ئەشیعەیە یان لەیزەر چونکە جیاوازییان هەیە؟!» گوتی :»ئەشیعە»

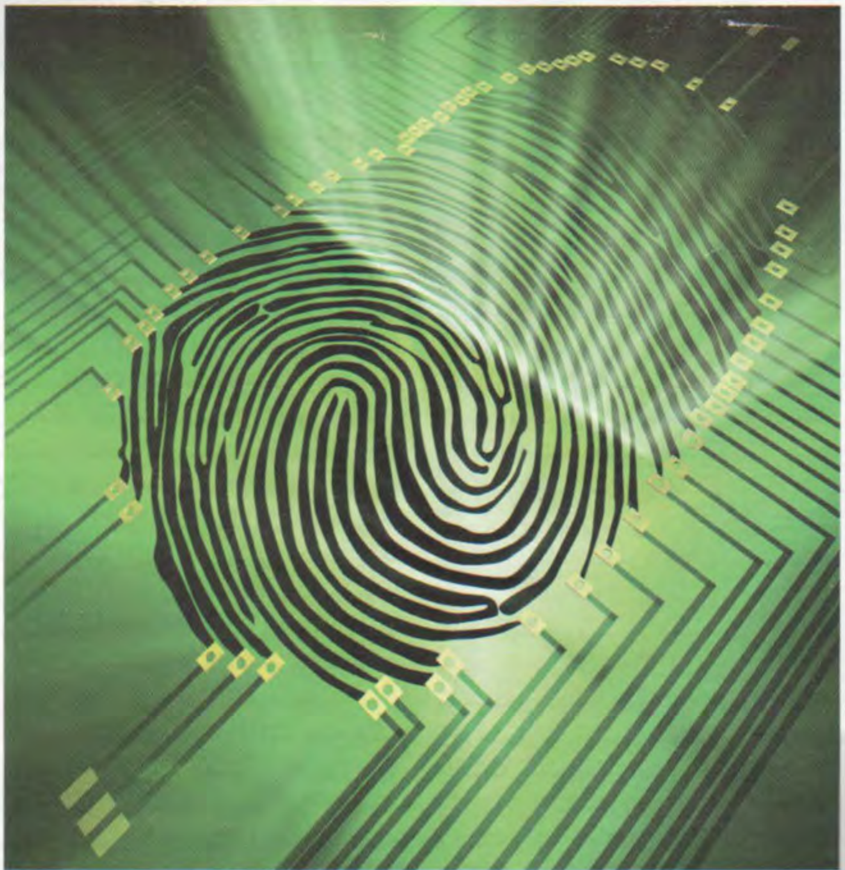
- مەبەستت لە ئەشیعە کام ئەشیعەیە؟ چونکە ئەشیعە بە کوردی واتا تیشک. تیشکیش چەندین جۆری هەیە. ئەو گڵۆپەی ئەم ژوورەی ڕوناک کردۆتەوە، ڕوناکییەکەی تیشکە بەڵام هیچ زیانێکیشی نییە!
- نا مەقسەدم ئەشیعەی شەمسی و ئەشیعەی..ئەشیعەی ئەوەی قیسمی ئەشیعەی!
- وابزانم مەبەست تیشکی سەروو وەنەوشەیی و تیشکی ئێکسە؟!
- ئا، بیززەبت مەقسەدم ئێکس ڕەیە.
- دکتۆرە، ئەم جیهازە هیچ ئێکس ڕەی دروست ناکات بەڵکو تەنها کامێرایەکە. ئەگەر دروستیشی بکات هەر لەو ناوەی دابنێین یان بە لایدا بچیت زیان بەخشە و ئەو پەنجەیەت دانێی یان نا لە مەوزوعەکە ناگۆڕی. ئەوە شاشەکی ئاساییە و دڵنیام جەنابت مۆبایلی لەمست هەیە یان دیتیت، ئەوە عەینەن شتە. هەندەک مۆبایل ئێستا بە هەمان شێوە پەنجەمۆر دەخیننەوە. تەنها ڕۆناکییە و تەواو. ئەگەر لە ڕۆناکیش دەترسێی ئەوا ئیدی لە ماڵی گڵۆپی پێ مەکە!
- نا مەقسەدم ئەوە نییە بەس مورتاح نابم ئەمن حەملم هەیە، هەر ئیمزایەکەی دەکەم و پەنجەمۆری ناکەم.
- بە ڕاستی بە داخەوە. ئەمە چاوەڕێ بووین ئەنگۆی دکتۆر دڵی کارمەندانی دیکە بدەنەوە و تێیان بگەینن کە ئەو جیهازە چییە و چی نییە، بەس دەرچوو ئەنگۆ لەوان خراپترن.

بەڵێ، گفتوگۆیەکەمان بەم شێوەیە کۆتایی هات و هەستم کرد لە نێوان من و ئەم پزیشکەدا دیوارێک، بەربەست (barrier)ێک هەیە کە ناهێڵێت بگەینە یەک! بەربەستی شێوازی بیرکردنەوە. من دەمەوێت بە شێوازێکی زانستی بگەینە، ئەوەی: ئایا ئەم ئامێرە زیانی هەیە یان نا؟ سەرچاوەی زیانەکەی چییە؟ زیانەکەی چەندە؟ ئایا پەنجەلێدان یان لێ نەدان لە مەسەلە شتێک دەگۆڕێت کاتێک تۆ هەموو ڕۆژێک دوو جار بە بەردەمی تێپەڕ دەبیت لە کاتی هاتن و چوونەوە؟ بەڵام ئەو تەنها بۆ لەبەر کردنی ناوی

دوو دەرمان و دوو نەخۆشی کتێبی زانستی خوێندۆتەوە و هەرگیز بیری لەوە نەکردۆتەوە کە ئەم زانستە چۆن بەرهەم هاتووە و چۆن بەرهەم دێت. هەرگیز شێوازی بیرکردنەوەی زانستی کە بنیاتنەری ئەو هەموو کتێب و زانستەیە کە ئەم خوێندوویەتیەوە، ڕۆژێک نەبووەتە میوانی عەقڵی.

چەندین ساڵ لەمەوبەر کە هێشتا پزیشکی نیشتەجێ بووم، ناومان لە تیمەکانی سەرپەرشتی هەڵمەتی کوتان دەردەچوو. من زۆربەی جارەکان ناوم لە ناوچەی سیدەکان و گوندەکانی ئەو دەڤەرە دەردەچوو، ناوچەیەکی سەخت و خەڵکێکی سەخت. بەرپرسیارێتی ئێمە ئەوەبوو کە هەوڵبدەین زۆرترین منداڵ بکوترێت. لەو ناوچەیە جگە لەوەی گەیشتن بە هەندێ شوێن سەخت بوو، زۆر جاریش دایکان و باوکان بە تایبەتی باوکان نەیاندەهێشت منداڵەکانیان بکوتین. دەیانگوت گوایە ئەو پێکوتە دەرمانی لە پیاوەتی خستن و ئەو شتانەی تێدایە، کافرەکان تێیان کردووە تاکو ئیسلام کەم بکەنەوە! ئێمەش زۆر هەوڵمان دەدا کە تێیان بگەیەنین کە شتی وا بوونی نییە. من هەمیشە هەوڵم دەدا بە زمانی سادە باوەڕیان بگۆڕم و دەمانگوت ئەو کافرانە یەکەم جار لە منداڵەکانی خۆیان دەدەن. ڕۆژێکیان زۆر هەوڵم لە گەڵ پیاوێکیاندا کە لەسەر گردێکی نزیکماڵیان وەستابوو و غەزری بوو بەڵام بێسوود بوو. لە خوارەوە خێزانەکەی سێ منداڵی پێ بوو و حەزی دەکرد کە ئێمەی تیمی کوتان بیانکوتین بەڵام دەیگوت مێردەکەم ناهێڵێت و هەڕەشەی لێ کردووم ئەگەر منداڵەکان بکوتم دەمنێرێتەوە ماڵی باوکم. لەگەڵ ئەم قسانەدا دەگریا و زۆر حەزی دەکرد منداڵەکانی بکوتین. ئەوەندەی دیکە هەوڵمدا لەگەڵ پیاوەکەی و ویستم لەسەر ئەو گردە لە کەلی شەیتان بیهێنمە خوار بەڵام نەمتوانی. هەستم دەکرد دیوارێک، بەربەستێک هەیە لە نێوان منی خوێندەوار و زانستپەروەردا لەگەڵ ئەو کەللە ڕەقە نەخوێندەوارەدا کە ئاشنا نییە بە هیچ بیرکردنەوەیەکی زانستی بەڵکو زۆربەی قەناعەتەکانی بەندن بە خورافات و بەیت و باڵۆرە و بانگەشەی ناعەقڵانی و ڕۆژێک عەقڵی خۆی بۆ یەکێک لە قەناعەتەکانی بەکار نەهێناوە.

سەیرە! ئەو ڕۆژەی کە لەگەڵ ئەم دکتۆرەدا گفتوگۆم دەکرد هەمان ئەو پیاوەم بیرهاتەوە، وام دەزانی کە لەگەڵا هەمان کەسدا قسە دەکەم. لەگەڵ کەسێکدا کە لەسەر دوو شەپۆلی زۆر جوودایـن و مەحاڵە بگەینە یەک: ئەو لەسەر شەپۆلی ئەشیعەیەکی زیانبەخش و شێرپەنجە دروستکەر، منیش لەسەر شەپۆلی ئەشیعەیەکی سوودبەخشی زانستی. مەفروز بوو ئەو پیاوەی گوندەکەی سیدەکان و ئەو دکتۆرە زۆر لە یەک جودا بن بە ئەندازەی جودایی من کە سەرپەرشتی هەڵمەتێکی کوتانم دەکرد لەگەڵ ئەو پیاوە کە نەیدەهێشت منداڵەکەی لە دژی ئیفلیجی منداڵان بکوترێت. من ئەو هەموو خوێندن و مەعریفەتەی هەمە ئەوەندە لەو پیاوەی جودا کردوومەتەوە بەڵام ئەم دکتۆرە پاش ئەو هەموو خوێندن و مەعریفەتە هەمان ئەو پیاوەیە. ئومێدمان زیاتر بە کامیان هەبێت؟ پیاوەکەی سیدەکان یان ئەم دکتۆرە؟ من زیاتر ئومێدم بە پیاوەکەیە چونکە لەوانەیە ڕۆژێک تێ بگات بەڵام ئەم دکتۆرە کەی تێ دەگات و تازە لە چی دەگەیەنی؟!







ئاستی پزیشکی لە کوردستان

لە وولاتی ئێمەدا (کوردستان)، بە هۆی ئەو بارودۆخە ناوچەیی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مێژووییەی کە میللەت و نیشتیمان پیایدا تێپەڕیووە! هەموو بوارەکانی ژیان بە زنجیرەی یەک بەدوای یەکدا نەهاتوون! وە هەموو بوارەکانی ژیان بەو بارودۆخە تێکچووە! لایەنێکی گرنگ کە دەبێت بەدوا داچوونی بۆ بکەین لە رووی ئەکادیمی و زانستی و پزیشکی، وە تەنانەت ساڵانە کە ریزبەندی زانکۆیە جیهانییەکان دەردەچێت، ئەوا: زانکۆیەکانی ئێمە لە دوادوایی دێن!!؟ کەواتە، دەبێت ئاستی پزیشکی لە کوردستان چۆن بێت؟

لە هەر وولاتێک ئەگەر بتەوێت، کە: ئاستی زانستی پزیشکی هەڵبسەنگێنیت، ئەوا: هەندەک فاکتەر و هۆکار هەیە دەبێت لەبەر چاو بگیرێت، وە دوای لێکۆڵینەوە لە هەموو ئەو فاکتەر وهۆکارانە، ئەو کات بڕیار بدرێت، کە: زانستی پزیشکی ئەو وولاتە یان ئەو هەرێمە لە بەرزیدایە و کێل بۆتەوە، وە یان ژوردایە!! لەو فاکتەرانە:

١. فەرهەنگی: هەموو میللەتێک فەرهەنگی (کلتووری) تایبەت بەخۆی هەیە، وە بە ناوی ئەو میللەتەوە نووساوە!! هەندەک میللەت سروشتی خۆیان ئەوەیە کە هەر لە منداڵییەوە منداڵەکانیان رادەهێنن بە خوێندنەوە و رێزگرتن لەو کەسانەی کە هەوڵی خۆرۆشنبیر کردن و بەدەست هێنانی بڕوانامە و پلە و پایەی زانستی دەدەن! وە هەتا ئەو جۆرە کەسانە لە لایەن بە چاوی زۆر بەرز سەیر دەکرێن، وە هاندەریان زۆر دەبێت.

لە هەمان کاتدا میللەت هەیە، کە: بە درێژایی ژیانیان سەقامگیرییان نەدیووە، وە هەر خەونی پێیەوە دەبینن، وە ئەوانە کەمتر قەدری زانست دەزانن وە کەمتر هانی زانستخوازان دەدەن! بۆیە: لەو چەشنە میللەتانە کەمتر بواری پزیشکی دەوری دەبێت، وە هەردەم لە پاشەکشە دەبێت. بۆ نموونە: هەموو کەس بە تەواوی هەست بەو جیاوازە فەرهەنگییە دەکات کە لە نێوان کوردستان و عێراق و ئێرانی دراوسێدا هەیە.

٢. باری رامیاری (سیاسی): ناسەقامگیربوونی هەر دەوڵەتێک دەبێتە هۆی دواکەوتنی ئاستی پزیشکی لەو وولاتە! چونکە بۆ برەودان بە باری پزیشکی پێویستت بە کات و پارە و دارایی و مرۆڤ و سەرمایە و زانست و بنکەیەکی زانستی فراوان دەبێت، کە: لەو چەشنە دەوڵەتانە نابینرێت. وە لەو دەوڵەتانەی کە دیکتاتۆرەکان بەڕێوەی دەبەن، چ تاک بێت! چ کۆمەڵ (حزب، کۆمەڵ، رێکخراو، رێکخرای دینی..هتد)، کە: ئەوانەش کەسی شیاو لە شوێنی شیاو دانانێن، وە هەموو هۆکارەکان و ئەو کەسە نەشیاوانەش دەبنە هۆی دواکەوتنی ئاستی پزیشکی.

٣. بژێوی: هەبوونی و بەرزی ئاستی بژێوی یارمەتیدەرە بۆ پێشکەوتنی زانست، لەوانەش: ئاستی پزیشکی! پزیشکێک مووچەی مانگانەی هەشت سەد و پەنجا هەزار بێت، چ بەدوای زانست و عیلمدا بڕوات بەڵکو هەرچەند زیرەک و بە توانا و لێهاتوو بێت، ئەوا: یەکسەر لەجێگای خۆی سیس دەبێت، وە زەوق و ئارەزووی خوێندنی نامێنێت، وە کەم بە لای خوێندنەوەدا دەچێت. ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە پەیدا کردنی سەرچاوەی پزیشکی و زانین و خۆنوێ کردنەوە و گەڕان بەدوای زانست پێویستی بە پارە و دارایی هەیە! بە کورتی پیشەی خوێنکاری زانستی پزیشکی پیشەی کەسی کەم دەرامەت و نەبوو نییە!!

٤. پەروەردە: پەروەردەی منداڵ و کۆمەڵگا دەوری زۆری هەیە لە فێر بوون و برەودان بە زانستی پزیشکی! ئەو خێزانانەی کە منداڵەکانیان رادەهێنن لە سەر بە هەند وەرگرتنی پسپۆرییەکان و بڕوانامەکان هۆکار دەبن لەوەی کە کۆمەڵگا و میللەت بەرەوە پێش بچن! بەڵام ئەو کۆمەڵگایانەی کە خێزان و تاکەکانی لە سەر قۆزتنەوە و هەلپەرستی و چاوچنۆکی و حزب حزبانی و حەسادەت بنیاد دەنرێت، ئەوا: لەو جۆرە میللەت و کۆمەڵگایانەش ئاستی زانستی پزیشکی بەرەو دواوەیە و لە تەزبوونەوەیە!

٥. پەروەردە و فێرکردن: پرۆسەی فێر بوون و خوێندن هەمووی لە شێوەی زنجیرەیەک بە دوای یەکدا دێت، وە هەمووی پەیوەندی بە یەکرییەوە هەیە! ئەگەر قوتابییەک، کە دەچێتە قۆناغی بنەڕەتی و تەواو فێر نەبوو، ئەوا: کاردانەوەی لە سەر ئاست و توانانی زانستی لە کۆلێژیشدا دەبێت. کە دەبێتە خوێندکاری کۆلێژ، هەروەک ئەو قوتابییەی سەرەتایی و بنەڕەتییە چونکە بناغەی بە خوار و خێچی هاتووە! هەنووکە لە هەموو پەروەردە و ئەوانەی کاروباری پەروەردەیان

لە دەستە نارەزایی و پێرازی نەبوون بە هەنووکەی پەروەردە و فێر کردنی کوردستان هەیە، هەر بۆیە: خراپ بوونی ئاستی قوتابی لە قۆناغە بنەڕەتییەکان و ناوەندی، ئەوا: کاردانەوەی لە سەر ئاستی تەمەنی خوێندکاری لە زانکۆ دەبێت، وە خوێندکارێکی سەرکەوتوو نابێت.

٦. نەخۆشییە کۆمەڵایەتی و ئایینی و دارایی و تەندروستییەکان: بڵاو بوونەوەی زۆر نەخۆشی کۆمەڵایەتی بەهۆی ئەو بارودۆخەی کە میللەت بەگشتی تێکەوتووە دەبێتە هۆی لێکترازانی شیرازەی خێزانەکان، وە داگیر کردنی بیر و هۆشی ڕۆڵەکانی میللەت بە کاروباری لاوەکی و زیادە، کە خوێندکاری پزیشکیش وەکو هەموو ڕۆڵەکانی گەل بە هۆی ئەو گرفت و ئاریشانەوە بیری بۆ لای خوێندنەوە و زیاتر خوێندنەوە نامێنێت، وە تێگەیشتنی کەمتر دەبێت. مرۆڤەکان کە لەسەر تووڕە بوون، وە خەم و پشێوی بڕیار دەدەن، ئەوا: بڕیارەکانیان ڕاست نابێت، وە تەواو لە مەسەلەکانیش ناگەن، بۆیە: هەموو ئەمانەش هۆکار دەبن لە دابەزینی ئاستی زانستی پزیشکی لەو وولاتە.

٧. دامەزراوە تەندروستییەکان: هەرچەند دامەزراو و مەڵبەند و دەزگا تەندروستییەکان پێشکەوتوو بن، ئەوا: ئاستی زانستی پزیشکی لەو وولاتانە بەرەو پێشتر دەڕۆن، وە برەو بە زانستی پزیشکی دەدرێت بەڵام نەبوونی یان تەواو دابین نەکردنی پێویستی دامودەزگا تەندروستییەکان کاردانەوەی لە سەر بارودۆخی فێربوونی پزیشکی و ئاستی پزیشکی لە وولات دەبێت.

٨. بوونی مامۆستا و پزیشکی ڕاهێندراو و شارەزا: بوونی مامۆستا و پزیشکی ڕاهێندراو و بوونی کەسی بەتوانای پزیشکی کە بە هەموار بوون و فەراهەم کردنی هەموو هۆکارەکانیدی و بە تێپەڕ بوونی کات دروست دەبێت هۆکارە بۆ پێشکەوتنی پزیشکی! وە ئەگەر وەرگرتن لە قۆناغی سەرەکی فێرکردنی پزیشکی و قۆناغی خوێندنی باڵای پزیشکی حزب، حکومەت، شەهیدانە، پشتگیری.. هتد دەوری هەبوو، ئەوا: مامۆستا و ڕاهێنەری خراپ وەبەرهەم دێنێت، وە هەر ئەوان دەبنە هۆی دابەزینی ئاستی پزیشکی لە وولات.

٩. حکومەت: سستی دامەزراوە حکومییەکان لە گرنگیدان بە لایەنی ئاستی پزیشکی لە کوردستان! وە تەنانەت نەبوونی ڕۆڵی تاک و کۆمەڵگا و حکومەت، وە هەموو کاروباری ئەکادیمی و زانستی و پزیشکی بەگوێرەی بڕیارە سیاسییەکان بەڕێوە دەچێت! وە تەنانەت ژمارەی ئەو خوێندکارانەی کە لە کۆلێژ و پەیمانگاکان وەردەگیرێت، ئەوا: بە پێی پێویستی دەوڵەت و کۆمەڵگا و ژیان نابێت بەڵکو بەگوێرەی بڕیارە سیاسیی و حکومییەکان دەبێت، وە هیچ بە دوای پێداویستی کۆمەڵگا و مرۆڤەکان ناگەڕێت. ئەوە وادەکات کە ئەو خوێندکارەی کە چووەتە ئەو کۆلێژە هەر وەک ڕۆتینیاتێک یەک بە دوای یەکدا، وە بوونی فاکتەرەکانی دیکە و ببێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی پزیشکی لە کوردستان. هەتا هەنووکە کۆنفرانس و کۆنگرە و دانیشتن و بەرنامەی زانستی و پزیشکی و ئەکادیمی لە کوردستان یان هەر نییە، وە یان ئەگەر هەبێت، ئەوا: ژمارەی کەمە! وە لە چەند ساڵ جارێکە؟! هەرچی دەربارەی خوێندنی بەردەوام و ڕێگا چارەکانی دیکەی بەرز کردنەوەی ئاستی تەندروستی و پزیشکی وئەکادیمییە، ئەوا: هەر گرنگی پێنادرێت، وە یان هەر باسی ناکرێت. هەموو کات ئەگەر دەسەڵات و حکومەت ڕووی لە برەودان بە زانستی پزیشکی و ئاستی ئەکادیمی زانستە پزیشکییەکان و تەندروستییەکان نەبێت، ئەوا: گوومان لەوە دانییە کە ئاستیْ پزیشکی لەو وولاتەدا هەر لە لێژییە! وە هەر بەو هۆیەشەوەیە کە ناوی زانکۆیەکان لە ڕیزبەندی جیهانی لە دوادوایی ناوی زانکۆییە جیهانییەکان دێت.



هۆشیاری دروستی:

نەخۆشییە درێژخایەنەکان

(بەشی یەکەم)

یەکێک لەو نەخۆشییانەی کە لە کاتی هەنووکەدا هەموو مرۆڤایەتی گیرۆدە کردووە، ئەوا: بریتییە لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، کە بەتەنیا یەک نەخۆشیی نییە بەڵکو کۆمەڵە نەخۆشییەکە و بەشێوەیەکی بەربڵاو لە هەموو وولاتانی جیهان بەشێوەی زۆر هەن، کە ژمارەیەکی زۆری دانیشتووان پێیەوە دەناڵێنن. کوردستانیش وەکو هەموو وولاتانی جیهان بە ڕێژەی بەرچاو نەخۆشییە درێژخایەنەکانی تێدا هەیە، وە تەنانەت ماڵ نییە کە کەسێکی نەبێت و نەخۆشی درێژ خایەنی نەبێت. نەخۆشییە درێژخایەنەکان چەند نەخۆشییەکن، کە مرۆڤایەتییان تووشی مەترسی کردووە، لەوانە: نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دڵ، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی ڕۆماتیزم، نەخۆشی باداری (ڕۆماتیزم)، نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان و نەخۆشی غودە، نەخۆشی شاشبوونی ئێسقانەکان...هتد.

ئەو جۆرە نەخۆشییانە بۆ چارەسەر کردنییان پێویستییان بە هەماهەنگی نەخۆش و پزیشک و خانەوادەکەی نەخۆش هەیە بۆ ماوەی درێژ خایەن و تەواو تێگەیشتن لە هەموو جۆرە چارەسەرییەکانی نەخۆشییەکە لە هەموو قۆناغەکانی چارەسەر کردن، وە هەروەها دەگەڵ بەدوا داچوونی تەواو لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە. بۆ چارەسەر کردن و بەدوا داچوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان دەبێت، کە: نەخۆش و خانەوادەی نەخۆش و پزیشک و دامەزراوە تەندروستییەکان و دەسەڵات هەموویان ڕۆڵی خۆیان بگێڕن، وە بەردەوام بوون لە ڕاپەڕاندنی کارەکان هەبێت و بەدوا داچوون لە ڕووی کاری هونەری و ئیداری و پزیشکی و پسپۆڕییەوە هەبێت، وە هەر ئەوە نەبێت کە هەندێک دەرمان بۆ نەخۆش دابین بکرێت و تەواو! لە هەموو وولات و جێگایەک برێکی زۆر لە بوودجەی وولات بۆ چارەسەر کردن و بەدوا داچوون و تێهەڵچوونەوە و دەرمانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان تەرخان دەکرێت، وە هەتا لە کوردستانیش ئەو جۆرە نەخۆشییانە برِی زۆری بوودجەی تەندروستی دەخۆن و دەبەن بەڵام ئەگەر هاتوو تەواو لێکۆڵینەوە و بەدوا داچوون و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی نەبوو، ئەوا: هەمووی بە هەدەر دەڕوات و نەخۆش و هاووڵاتی و خێزانەکان و کۆمەڵگا و دەسەڵات زەرەر و زیانی زۆریان بەر دەکەوێت، وە بە ئاشکرا لە سەر کۆمەڵگا و میللەت دەبینرێت. وە تەنانەت ئەگەر تەواو بەدوا داچوون و لێپرسینەوە لە سەر چۆنیەتی بەڕێوە بردن و فەراهەم کردنی دابین کردنی دەرمانەکان و بەدوا داچوونی نەخۆشەکان نەبوو، ئەوا: چینێکی زۆری کۆمەڵگا ناڕازی دەبن لە دەسەڵات و هەرچییان بۆ بکرێت بەلاوەی دەنێن چونکە کەسی نەخۆش بێگوومان بۆچوونی دەگەڵ کەسێکی ساغ جوودایە، وە ئەمەش ڕێخۆشکەر دەبێت لەوەی کە ئەو وولات و هێزانەی کە دەیانەوێت دەست بخەنە ناو سیاسەت و دارایی و فەرهەنگ و ژیان و ئایندەی میللەت و کۆمەڵگا ئەو هەلە بقۆزنەوە، وە بیکەنە شێوازێک بۆ دەربڕین ناڕەزایی



و كار ئاسانی دروست بكەن لەوەی كە پشێوی بخەنە ناو وولات و كۆمەڵگا. هەر بۆیە دەبێت لە هەموو ئاستەكان و هەموو مرۆڤەكانی كۆمەڵگای كوردەواری گرنگی بە هۆشیاری دروستی و ڕێگاكانی خۆپاراستن لەو نەخۆشییانە و چۆنیەتی چارەسەر كردنیان و شێوازی چارەسەر كردن و چۆنیەتی وەرگرتنی دەرمان و بۆ ماوەی درێژخایەن چۆن دەگەڵ ئەو نەخۆشییانە دەكەن، وە چۆن چۆنی خۆ لە ماك و ئالۆزییەكانی ئەو نەخۆشییانە بەدوور دەگرن! ئەمەو دەبێت دەسەلات و حكومەت زیاتر گرنگی بە چارەسەر و دیتنەوە و بلاو كردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو نەخۆشییانە بدات، وە هەموو كات بەرنامەی بەردەوامی هەبێت و دووبارە و چەند بارەی بكاتەوە و قەت لێی نەسلەمێتەوە چونكە هەر ماندوو بوون و پشوودانی سادە دەبێتە هۆی دواكەوتن لە گەیاندنی پەیامی تەندروستی و درەنگ كەوتن لە تەواو ئاگادار كردنەوەی هاوولاتییان و نەگەیشتنی ڕۆشنبیری و هۆشیاری دروستی. لە كوردستان نەخۆشییە درێژخایەنەكان بە شێوەی بەرچاو هەیە، وە ژمارەیەكی زۆری دانیشتووان بەو نەخۆشییانەوە دەناڵێنن! كە لە چارەسەر كردنی ئەو ژمارە زۆرەی هاوولاتییان گرفت و ئاستەنگی زۆر دێتە پێش، لەوانە:

١. نەخۆش و خانەوادەی نەخۆش:

أ. نەخۆشی كوردەواری و هۆشیاری دروستی: نەخۆشی كوردەواری هیچ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتیی نییە، وە تەواو نەخێندەوارە و خۆ ماندوو ناكات. هیچ نەخۆشێك دەربارەی نەخۆشییەكەی ناخوێنێتەوە، وە شێوازی بەدوا داچوون و چۆنیەتی وەرگرتنی چارەسەر هەر نازانن و گرنگی پێ نادەن و تەنانەت هیچ دەربارەی نەخۆشییەكەی خۆیان و ئەو دەرمانانەی كە دەیخۆن نای خوێننەوە و هیچی دەربارەی نازانن.

ب. نەخۆشی كوردەواری و ژیان: نەخۆشی كوردەواری دەگەڵ ئەوەی كە هۆشیاری دروستی كەمە، وە لە هەمان كاتدا ڕۆشنبیری گشتی و تەنانەت زانیاری بەرەبارەی ژیانیش كەمە، وە قەت هەوڵی ئەوەش نادات كە ژیانی بەرەو پێش ببات و ئایندەی باشتر بكات. وە خۆش باوەرە، وە نازانێت كە نەخۆش كەوت چۆن هەنگاوەكانی چارەسەر لە نەخۆشی پیادە بكات، وە چۆن چۆنی چارەسەری نەخۆشییەكەی بكات.

ت. نەخۆشی كوردەواری و ڕۆڵی لە چارەسەر كردن: نەخۆشی كوردەواری لە كاتی نەخۆش كەوتنی هیچ هاوكاری پزیشكەكەی ناكات!؟ چارەسەری نەخۆشی بە تەنیا بە پزیشك ناكرێت بەڵكو پێویستی بە هەماهەنگی پزیشك و نەخۆش و خانەوادەی نەخۆش هەیە، وە بەتەنیا بە یەك جاریش هەندێك نەخۆشی چارەسەر ناكرێت. وە لەبەر ئەوەی نەخۆشی كوردەواری هەماهەنگ و بەژدار نییە، بۆیە: لە پرۆسەی چارەسەری خەڵەل و بۆشایی دەكەوێتی و هەموو كات چارەسەرییەكان سەركەوتوو نابێت.

ث. خانەوادەی نەخۆش: لە پێدانی چارەسەری و ئەو لایەنەی كە هاوكاری پزیشك و نەخۆش دەكات، وە دەستباری هەردووكیان دەگرێت بریتییە لە خانەوادەی نەخۆش كە چی دەربارەی نەخۆش گوترا، ئەوا: خانەوادەكەی لە نەخۆشەكە زیاترە! بەوەی كە لەگەڵ ئەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتیی و هونەری چارەسەر كردنی نەخۆشی نازانن و ساویلكەن و بە هەموو كەسێك باوەڕ دەكەن، وە تەنانەت زۆربەی كات هەر خانەوادەی نەخۆش هۆكار دەبن لەوەی كە هەموو چارەسەری و پرۆسەی چرەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەكان بگۆرێت، وە سەر لە نوێ پێدا هەڵچوونەوە بە چارەسەرییەكانی نەخۆشییە درێژخایەنەكان بكرێت، كە: ئەمەش دەبێتە هۆی بەفیرۆ چوونی كات و دارایی و تەندروستی نەخۆشەكە و خانەوادەكەی، وە زیاتر بوونی دەركەوتنی مەترسی ماك و ئالۆزییەكانی نەخۆشییە درێژ خایەنەكە.

ج. خزم و كەس و كاری نەخۆش و دەر و جیرانی: ئەوانەش بە گوێرەی دوور و نزیكیان دەوری دەبێت، كە: هەندەك لەو كەسە نزیكانەی نەخۆشەكە لەخۆوە كە بەبێ ئەوەی پزیشك بن یان دەوریان هەبێت لە چارەسەر كردنی نەخۆشییەكە دەست دەخەنە ناو پرۆسەی چارەسەر كردن، وە دەبێتە هۆی تێكدانی هەموو چرەسەرییەكە و خراپبوونی باری تەندروستی نەخۆشییەكە. زۆر لەو كەسانەی كە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، كە خزم و ناسیاو و كەسێكیان لە دەرەوەی وولات هەیە، ئەوا: ئەوان وەكو ئەوەی كە دیاری یان هەدییە و دەست و دیاری دەرمان بۆ ئەو جۆرە نەخۆشانە دەهێنن، بەو بیانووەی كە دیارییە و دەرمانی دەرەوەی وولات لە دەرمانەكانی ناوخۆ باشترن! بۆیە، لەخۆوە دەبنە هۆی تێكدانی پرۆسەی چارەسەری. وە هەروەها خانەوادە و خزم و كەسانی زۆربەی كات (ئادابی زیارەتی نەخۆش) پیادە ناكەن، وە هەر نایزانن! كە سەردانی كەسە نەخۆشەكە دەكەن ئەوا: دەكەونە وویزەی دەرمان یان پزیشكی چارەسەركەری نەخۆشییەكەی نەخۆشەكە، وە یان پزیشكێتر بۆی دیاری دەكەن كە بچێتە لایان كە ئەمە هەمووی بە خراپی بە سەر پرۆسەی چارەسەر كردن دەشكێتەوە.

ح. نەخۆش و خانەوادەی نەخۆش و ئینتەرنێت و پێگە ئەلیكترۆنییەكان: هەندەك نەخۆش و خانەوادەی نەخۆش هەیە، كە: بەو ناوەی كە لە ڕێگای پێگە ئەلیكترۆنییەكان دەرمان و چارەسەری لە ڕێگای ئینتەرنێت و پێگە ئەلیكترۆنییەكانەوە وەدەست دێنن، وە لە خۆیانەوەی یان بە هۆی خێزانەكانییانەوە ئەو جۆرە دەرمان و چارەسەرییە بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەكەیان وەردەگرن و بەكاری دەهێنن. كە هەموو كاتێش ئەو جۆرە دەرمانانە دەبنە هۆی خراپتر بوونی باری تەندروستی نەخۆشەكە، وە هەروەها تێكدانی هەموو هەنگاوەكانی چارەسەر كردن. وە ئەمەش بە خراپ بەسەر نەخۆش و نەخۆشییەكەی و پرۆسەی چارەسەرییەكە، وە هەروەها بە هەدەردانی هەموو هەنگاوەكان.





(بەشی سێیەم)

چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان

• چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن:
نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە ناو یاریزانان زۆر باوە، وە لە زۆر وەرزشەکان یاریزان دەبینرێن کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە. هەروەک چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە کەسی ئاسایی، لە چارەسەر کردن سەرەتا بەبێ دەرمان کە لە خۆیدا وەرزش کردن وەکو چارەسەر بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن بەکار دێت، وە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی فشاری خوێن بەکار دێت. وەرزش کردن بۆ کەسێک کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت وەکو خۆپاراستنە لە تووشبوون بە ماک و ئاڵۆزییەکانی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە ئەگەر هاتوو وەرزش کردنەکە بەشێوەیەکی دروست بوو، وە بەگوێرەی رێنماییەکانی پزیشک بوو. هەروەها خواردن و پارێزی کردن دەوری زۆری دەبێت لە چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، لە رێنماییەکانی چارەسەر کردنیش: دابەزاندنی کێشی لەش (لەوانەی کە قەڵەون)، کەم بەکار هێنانی خوێی چێشت (کەمتر لە ٦ گم لە خوێی چێشت لە رۆژێکدا)، وە زۆر بەکار هێنانی کالسیۆم و مەگنسیۆم، وە دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی مەی، وە بەکارهێنانی خۆراکی چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (DASH diet)، کە پێکدێت لە: (زۆر سەوزە و میوە و بەروبوومی شیری چەوری کەم).

• دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان: هەر یاریزانێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت، ئەوا: پزیشک هەر یاریزانە و بەگوێرەی حاڵەتی نەخۆشییەکەی و تایبەتمەندی نەخۆشییەکەی چارەسەری بە دەرمان بۆ دەنووسێت! کە هەر دەرمانێک بۆ ئەو یاریزانە باشە و بۆ یەکێکیتر جوودایە. واتە: پزیشک بەگوێرەی یاریزانەکە و باری تەندروستی و ئەو یارییەی کە یاریزانەکە دەیکات چارەسەری دەرمانی بۆ دەنووسێت، وە دەرمان نووسینەکە بە هەڵبژاردن دەبێت. هەموو وکاتێش دەرمان هەیە، کە: بۆ یەکەم جار ئەو گرووپە بەکار دێت، وەک: دەرمانەکانی گرووپی (ACE inhibitors) وە یان ئەو دەرمانانەی کە لە گرووپی (calcium antagonists) ئەوانە وەکو دەرمانی یەکەم بەگوێرەی حاڵەتی نەخۆشەکە بەکار دێت. هەرچی ئەو دەرمانانەن کە میزی زۆر پێدەکرێت (Diuretics) و دەرمانە کە لێدانەکانی دڵ کەم دەکەنەوە، ئەوا: لە هەندێک جۆری وەرزشی بەکار دێت بەڵام لەوانە نا کە غاردانی، وە یان ماندوو بوونی بەماوەی تێدایە. دەرمانەکانی کە میزی زۆر پێدەکرێت، واتە: (diuretics) لە کاتی بەکار هێنانی لەوانەیە کاردانەوەی لاوەکی وەکو بێتاقەتی، کەمی خوێی پۆتاسیۆم، کەمی خوێی مەگنسیۆم، ماسولکە ئازار و ژان کردن، وە ووشکبوونەوە دروست دەکات. هەرچی ئەو دەرمانەن کە لێدانەکانی دڵ کەم دەکەنەوە، واتە: (Beta-blockers) ئەوا: لەوانەیە کاردانەوەی لاوەکی وەکو دابەزینی رێژەی شەکر لە ناو خوێندا، خراپ کردنی نەخۆشی رەبۆ، گەرم داهاتن، زیاد بوونی خوێی پۆتاسیۆم لە خوێندا، داهێزران، وە کەم توانایی ماسولکەکانی لەش. ئەو دەرمانانە کە لێدانەکانی دڵ کەم دەکەنەوە، کە ئەمەش کار لە کارکردنی دڵ دەکات و بڕی خوێنی تووردرا لە دڵەوە کەم دەکاتەوە، وە یاریزانەکە توانای لە وەرزش کردن و راهێنان کەم دەبێتەوە. وە یاریزانەکە توانای غاردان و وەرزش کردنی لە هەوای دەرەوە کەمتر دەبێت، وە توانای یاری کردنی کەم دەبێتەوە. هەر بۆیە لە کاتی بڕیاردان بۆ نووسینی دەرمان بۆ کەسێکی وەرزشەوان، ئەوا: دەبێت لەگەڵ تێبینی کردنی تایبەتمەندی باری تەندروستی و جەستەیی یاریزانەکە، وە جۆری وەرزشەکەشی تێبینی بکرێت، وە بزانرێت کە چ یارییەک دەکات، وە چەند پێویستی بە ماندوو بوون و چەندەی دەوێت، وە هەر یاریزانە و بەگوێرەی تایبەتمەندی خۆی دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی بۆ بنووسرێت. هەروەها لەگەڵ پێدانی چارەسەری (دەرمان)، لە هەمان کاتدا







یاریزانەکە لەگەل خواردنی دەرمان هەنگاوە سروشتییەکانی چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بەکار بهێنێت.

• **دەرمان هەلبژاردن بۆ چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان:** کە یاریزانێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، ئەوا: لەگەل ئەوەی کە یاریزانە و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە. وە هەر گرووپەک لە دەرمانەک بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و هەندەک حالەتی لەگەل بوونی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە سوودی هەیە، بۆ نموونە: ئەگەر نەخۆشەکە دەگەک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشی ڕەبۆشی هەبێت، ئەوا: ئەو دەرمانانە بەکار دێت کە هەم چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە دەکات، وە لە هەمان کاتدا یارمەتی باشتر بوونی نەخۆشی ڕەبۆیەکەشی دەدات. وە ئەگەر یاریزانەکە بە تەمەن بوو، ئەوا: هەندەک دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە چارەسەر بۆ هەندێک حالەت کە لەوانەیە لەگەل بەناو سال کەوتن دەربکەوێت. وە ئەگەر یاریزانە نەخۆشەکە دەگەل نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشی شەکرەی هەبوو، ئەوا: ئەو چارەسەرانە دەدرێت کە بۆ هەر دوو نەخۆشی بە سوودە، وە چارەسەرییەکە بۆ هەردووکیان باش بێت. ئەو یاریزانانەی کە لەگەل بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی ڕەبۆ، وە یان ڕەبۆی بە ماندوو بوونیان هەبوو، ئەو دەرمانانە دەدرێت کە یاریزانەکە لەو حالەتانە بەدوور دەگرێت. هەرچی ئەو یاریزانانەن کە لەگەل نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشی هەستەوەرییان هەیە، ئەوا: دەبێت پزیشک کە چارەسەر دەدات لەو جۆرە دەرمانانە بەدوور بێت، کە: دەبێتە هۆی دروست بوونی هەستەوەری و ئالووشی. هەرچی ئەو یاریزانانەن کە یاری و وەرزشەکانیان لەوانەیە تووشی نەخۆشی ڕۆژبردنیان بکەن، ئەوا: بۆ چارەسەری نەخۆشی ەبرز بوونەوەێ فشاری خوێنەکە ئەو دەرمانانە نادرێت کە ئەگەری بەرکەوتن و ڕۆژ بردن زیاد دەکەن یان ماک و ئالۆزییەکانی زۆر دەکەن.

• **ئەو دەرمانانەی کە لە لایەن کۆمەلە پزیشکییە وەرزشییەکان ڕێنمایی لەسەر دەرچووە؟** هەندەک جۆری دەرمان هەیە، کە: بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بەکار دێت، وە لە کاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانە لە یاریزانان باشترە کە خۆ دوور بگیرێت لە بەکارهێنانیان. لەو جۆرە دەرمانانە، بۆ نموونە: دەرمانی کە میزی زۆر پێدەکرێت (Diuretics) لە لایەن هەردوو ڕێکخراوی نێو دەولەتی: ڕێکخراوی نێو دەولەتی بۆ وەرزش (NCAA)، وە ڕێکخراوی کۆمیتەی نێودەولەتی ئۆلۆمپی (IOC) لە لایەن هەردووکیان بەکار هێنانی ئەو دەرمانانەی کە میز زۆر دەکات ڕێنمایی دراوە لە یاریزانان بەکار نەیەت. وە هەروەها لە لایەن هەردوو ڕێکخراوەوە (NCAA) و (IOC) بەکار هێنانی ئەو دەرمانانەی کە لێدانی دل کەم دەکاتەوە، واتە: (Beta-blockers)، بەتایبەت لەو وەرزشانەی کە پێویستی بە ماندوو بوون و زۆر دوور و ماوەی دەوێت.

• **کاردانەوەی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لەسەر دل:** دلی یاریزان کە وەرزشی زۆر کردووە، وە بە ماندوو بوون ڕاهاتووە لە خۆیدا، بۆیە: لەگەل بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەبێتە هۆی ئەستوور بوونی دل، وە ئەوانەش کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، ئەوا: ئەوانیش بە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دلییان ئەستوور بووە، وە دلییان گەورە بووە. دل گەورە بوون بە هۆی یاری کردن، ئەوا: ئاساییە و هیچ مەترسی نییە چونکە هیچ تالفبوون و بەفایبەر بوون نییە بەلکو تەنیا لە خۆیەوە ئەستوور بووە بەلام دل ئەستوور بوون بە هۆی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، ئەوا: لە ئەنجامی خراپ کار کردن و خراپ بوون و تالفبوونی ماسولکەکانی دل ڕوو دەدات، هەر بۆیە: لە کار کردن ئەو دلەی کە ئەستوور بووە بە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، ئەوا: کار کردنەکەی تەواو نابێت بەلام دلی یاریزانەکە تەواو کار دەکات و هیچ فەرمانەکانی نارێکی ناکەوتێ و ئاساییە.



خوێنبەربوونی دوای منداڵ بوون

خوێنبەربوونی دوای منداڵ بوون، بریتییە: لە دیتنی زیاتر (٥٠٠) سانتیمەتر سێ جا لە خوێن دوای منداڵ بوونی ئاسایی، وە یان دیتنی زیاتر لە (١٠٠٠) سانتیمەتر سێ جا لە خوێن منداڵبوون بە نەشتەرگەری قەیسەری، وە یان دیتنی زیاتر لە (١٥٠٠) سانتیمەتر سێ جا لە خوێن لە دوای نەشتەرگەری منداڵبوون دووبارە (چەند وولادەیەکی قەیسەری). ئەگەر نەزیف و خوێنبەربوونەکە بە نەزیف و خوێنبەربوونی سەرەتایی دادەنرێت، ئەگەر لە یەکەم بیست و چار سەعاتی یەکەمی دوای منداڵ بوون ڕوو بداث. خۆ ئەگەر نەزیف بوون و خوێنبەربوونەکە لە دوای بیست و چار سەعات هەتا شەش حەفتە دوای منداڵبوون ڕوو بدات، ئەوا: بە نەزیف و خوێنبەربوونی درەنگ دادەنرێت. نەزیف و خوێنبەربوونی سەرەتایی زۆر باوە، وە زۆرتریش نەخۆشی و نەزیفی بەدواوە دەبێت. دیاری کردنی نەزیف و خوێنبەربوون ئاستەنگی زۆری تێدایە، کە: کامە نەزیف بە نەزیف و خوێنبەربوون ئەژمارد بکرێت چونکە ئەوە وابەستەی هەڵسەنگاندنی نەخۆشەکەیە، کە: خۆی دیاری دەکات کە هەندە خوێنەی لەبەر چووە! هەر بۆیە لە (٥٠٪)ی حاڵەتەکان هیچ نادۆزرێنەوە و دیاری ناکرێن. هەر بۆیە بیر بۆ ڕێگایتر دەچێت بۆ دیاری کردنی بەوەی کە نەزیفبوون و خوێنبەربوون دوای منداڵبوون دیاری بکرێت، بۆ نموونە: ڕێژەی هیمۆگلۆبین، وە یان هەتا چەند ژنەکە پێویستی بە خوێن تێکردن دەبێت. هەر بۆیە، ئەگەر هاتوو ئەوانە بکرێتە پێوەر، ئەوا: (٤٪)ی حاڵەتەکانی منداڵبوونی سروشتی و (٦٪) ی منداڵبوون بە نەشتەرگەری (قەیسەری) ڕوو دەدات. نەزیف و خوێنبەربوونی سەرەتایی هەموو کات زۆر بەتووندییە و خوێنی زۆر دەدیترێت، وە دەگەڵ نەخۆشی زۆر زەحمەت دێت بە بەراورد بە نەزیف و خوێنبەربوونی درەنگ. ئەو زیاد بوونە لە قەبارەی خوێن کە لە کاتی دووگیانی ڕوو دەدات، لە هەموو کاتەکان جێگای ئەو خوێنبەربوونەی دوای منداڵبوون دەگرێتەوە وە هەندە خوێنبەربوونەکە کاردانەوە و مەترسی نابێت بەڵام لەگەڵ ئەوەش نەزیف و خوێنبەربوون دوای منداڵبوون هۆکارە بۆ مردنی (٣٠٪) ژنان لە کاتی منداڵبوون.

• نیشانەکانی نەزیف و خوێنبەربوونی دوای منداڵبوون:

١. خوێنبەربوونی سەرەتایی:

أ. هەر لەگەل بوونی منداڵ، کە وێڵداش لە دیواری منداڵدان دەبێتەوە، ئەوا: ماسولکەکانی منداڵدان گرژ دەبن، وە فشار دەخاتە سەر موولوولە خوێنەکان و خوێنبەربوون دەگیرسێتەوە، وە بەتایبەت لەو شوێنەی کە وێڵداشەکەی لێبووەتەوە بەمەش هیچ خوێنبەربوون دوای منداڵ بوون ڕوو نادات. هەر بۆیە هۆکاری سەرەتایی و یەکەم بۆ خوێنبەربوون و نەزیفی سەرەتایی بریتییە لە کەم بوونەوەی توانای منداڵدان لە گرژ بوون و وێکهاتنەوە، کە منداڵدان گەورە دەبێت، کە دەبێتە هۆی تەواو وێک نەهاتنەوەی و کەمتر فشار خستنە سەر موولوولە خوێنەکان، وەک: لە کاتی دووگیانی بوون بە جمک و سییانە، کۆرپەی کە قەبارەی گەورەیە، زۆر بوونی ئاو، دوای چەند منداڵبوونێکی یەک بە دوای یەکدا، دوای وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کە یارمەتی کشانی منداڵدان دەدەن بۆ ئاسان منداڵبوون، پیسبوون و میکرۆب تێدانی ئاوی، وە یان لەو ژنانەی کە چەند زگێکیان کردووە.

ب. بریندار بوون و دروست بوونی قلیش لە کاتی منداڵ بوون، ئەمەش بە زۆری لەو منداڵبوونانەی کە بە یارمەتی ڕوو دەدات: چ بە بەکارهێنانی ڤاکییوم (vacuum)، وە یان بەکارهێنانی گیرەر. وە یان جاری واهەیە قەبارەی کۆرپەکە زۆر گەورەیە، وە یان منداڵبوونەکە زۆر بە خێرایی ڕوو دەدات.

ت. مانەوەی پارچەیەک لە وێڵداش لە ناو منداڵدان، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕێگا بە منداڵدان نەدات کە تەواو گرژ بێت بۆیە هەندە فشار ناخاتە سەر موولوولە خوێنەکان. جاری واهەیە کە وێڵداش تەواو لە ناو منداڵدان دەمێنێتەوە، وە دوای بوونی کۆرپەکە وێڵداش لە منداڵدان نابێتەوە و تیایدا دەمێنێتەوە. کە ئەمەش بە زۆری لە حاڵەتی (ئاوەڵی خزاو = Placenta Previa)، منداڵبوون بە نەشتەرگەری قەیسەری، وە یان کردنی نەشتەرگەری لە پێشدا لە سەر منداڵدان، وە یان زۆر زگ کردن.

ث. تێکچوونەکان لە مەیینی خوێن، وە بریندار بوونی منداڵدان کە لە هۆکارە دەگمەنەکانن، کە مەترسیدارن ئەگەر هەبن.

٢. خوێنبەربوون و نەزیفی درەنگ: کە لەوانەیە هۆکارەکەی میکرۆب تێدانی منداڵدان بێت، وە یان کەمییەک لە گرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان بێت، مانەوەی پارچەی وێڵداش لە ناو منداڵدان، وە ژنەکە نەخۆشی و تێکچوونی لە خوێن مەیین هەبێت.

• هۆکارە مەترسیدارەکانی نەزیف و خوێنبەربوونی دوای منداڵبوون:

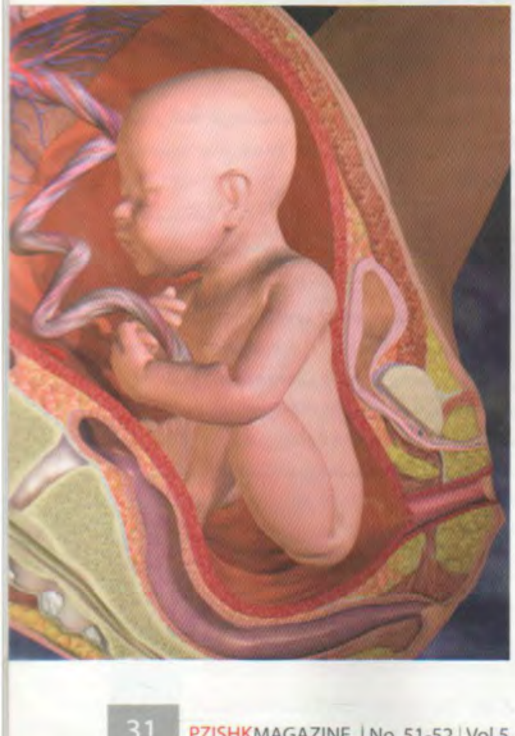
هەندەک هۆکار هەن کە لە کاتی بوونیان ئەگەری دروستبوونی نەزیف و خوێنبەربوون زۆر دەبێت، لەوانە: جیابوونەوەی وێڵداش (١٢.٦) هێندە، مانەوەی پارچەیەک لە وێڵداش لە ناو منداڵدان (٥.٢) هێندە، وێڵداشی لادراو (١٣.١) هێندە، منداڵبوون بە خێرایی (٢.٢) هێندە، دووگیانی بوون بە چەند



کۆرپەیەک (٤.٥) هێندە، بریندار بوونی زێی ژن (٢.١) هێندە، قەڵەوی (١.٦) هێندە، کێشی کۆرپەی ناو زگ (زیاتر بێت لە چار کگم) بە (١.٩) هێندە! ئەو هۆکارانە لە کاتی بوونیان ئەگەری خوێنبەربوون و نەزیفی بەو ڕێژانە و هێندانە زیاد دەکات، وە لە کاتی بوونی هۆکارەکان و ئەو هۆکارە مەترسیدارانە ئەگەری خوێنبەربوون زیاد دەبێت.

• ماک و ئاڵۆزبوونی خوێنبەربوون دوای منداڵ بوون: چەندەها ئاڵۆزی هەیە، کە: لە داوی خوێنبەربوون دروست دەبن کە بە هۆی خوێن لەبەر چوون دەبێتە هۆی کەمخوێنی، وە ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر بێت لەوانەیە نەخۆشەکە فشاری خوێنی داببەزێت، وە تووشی تاسان و سەدمەی خوێن ببێت، خۆ ئەگەر زوو چارەسەر نەکرا، ئەوا: لەوانەیە ژنەکە بە هۆیەوە بمرێت بەڵام هەنووکە خۆش بەختانە بە هۆی پەیدا بوونی چارەسەری نوێ و پێشکەوتنە پزیشکییەکان هەنووکە مردن بە هۆی خوێنبەربوون و نەزیفی دوای منداڵ بوون کەم بووەوە، وە هەر نەماوە.

• چارەسەری خوێنبەربوون و نەزیفی دوای منداڵبوون: باشترین چارەسەری بۆ خوێنبەربوون و نەزیف بوون دوای منداڵبوون بریتییە لە خۆپاراستن لێی و زوو دیتنەوەی ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری خوێنبەربوون و نەزیف بوون زیاد دەکەن، وە هەروەها زوو دیتنەوە و دۆزینەوەی ئەو هۆکارەی کە بووەتە هۆی خوێنبەربوونەکە. هەروەها بەکارهێنانی ئەو چارەسەرییانەی کە ئەگەری خوێنبەربوون و نەزیف بوون کەم دەکەنەوە، ئەویش لە ڕێگای: شێلانی منداڵدان، بەکارهێنانی ئەو شورنقانەی کە دەبنە هۆی گرژ بوونی منداڵدان، وەکو دەرمانی پیتۆسین (Pitocin) یەکسەر دوای بوونی منداڵ، وە بەتایبەت لەو حاڵەتانەی کە ئەگەری نەزیف بوون و خوێنبەربوونیان زۆرە. وە هەروەها لە کاتی منداڵ بوون بە ڕێگای نەشتەرگەری قەیسەری چاوەڕێ کردن هەتا ویلداش بە ئاسایی خۆی لە منداڵدان دەبێتەوە، نەوەک بە توندی ڕاکێشانی وویلداش کە لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوون و نەزیف بوون. وە ئەگەر مەزەندە دەکرا، کە هۆکاری نەزیفبوون و خوێنبەربوونەکە مانەوەی پارچەیەک لە وویلداشە لە ناو منداڵدان، ئەوا: زۆر بە ووردی دەبێت چاودێری بکرێت، وە لە ناو منداڵدان بە چاکی بگەڕێت. خۆ ئەگەر لەو حاڵەتانەی کە خوێنبەربوون و نەزیف بوونەکە توند بوو، وە زۆر بوو، ئەو کات: ئەو دەرمانانە بەکار دێت کە دەبێتە هۆی گرژ بوونی منداڵدان و وێکهاتنەوەی کە دەبێتەوە هۆی گیرانەوەی خوێنبەربوون و نەزیفبوونەکە، وەکو دەرمانی (ergot). وە ئەگەر هۆکاری نەزیف بوونەکە بە هۆی بوونی برین و قلیش لە زێی ژنەکە یان لە ناو منداڵدان دابوو، ئەوا: دەبێت تەواوی کەناڵ و جۆگەی منداڵبوون و هەموو ئەندامەکە بپشکنرێت بۆ دۆزینەوەی هەر برین و قلیشێک کە هەبێت و چارەسەر کردنی. وە ئەگەر هۆکاری خوێنبەربوون و نەزیفەکە بە هۆی پێکهاتەکانی خوێنەوە بوو، ئەوا: خوێن یان پێکهاتەکانی خوێن مەیین دەدرێت بە نەخۆشەکە بۆ وەستاندنی خوێنبەربوونەکە، جاری واهەیە خوێنبەربوون و نەزیف بوونەکە زۆرە، وە لەوانەیە تەقینی منداڵدان هەبێت، وەیان وویلداش بە تەواوی لە ناو منداڵدان ماوەتەوە، لەو حاڵەتانە هیچ دەسەڵات نییە و دەبێت منداڵدان بە نەشتەرگەری دەربێت بۆ وەستاندنی خوێنبەربوون و نەزیفبوونەکە.



ڕۆژانەی پزیشکێك

ئەڵقەی نۆیەم:
ڕێسا پزیشکییەکان



هەموو ئەوانەی کە تازە دەبنە پزیشک، وە یەکەم جار دەچنە دەورەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو هەندێک ڕێسای پزیشکی هەیە کە ئەگەر هاتوو لە سەرەتای ژیانی پزیشکی بیزانن، لە ئاییندە بە دووریان دەگرێت لە زۆر ئاریشە و گرفت. ئەو جۆرە ڕێسا پزیشکییانە پێویست دەکات هەر تەڵەبە لە کۆلێژی پزیشکی دەرچوو بۆ ڕەوان بکرێت بەڵام ئەوەی لای ئێمە گرنگی نەدرێتی ڕێسا پزیشکییەکانە و هەتا ئێستا نەمدیتووە زۆر لە پزیشکان پیادەی بکەن، کە ئەمەش بە خراپ بۆ خۆیان بۆ هاوولاتیان دەشکێتەوە. ئەمەش هەمووی لەبەر ئەوەیە لە وولاتی ئێمە یاسا سەروەر نییە!! وەتی بە خۆم کاری پزیشکی دەکەم نەمدیت یاسا سەد لە سەد پیادە بکرێت، تەنیا لە هەندێک باری دیاری کراودا نەبێت. هەموو کات پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) دەبێت لە قەد بەڕەکەی خۆی پێ ڕابکێشێت و لە خۆی زێدەتر بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ هیچ کارێک نەکات. لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام، جۆرە بڕوایەک هەیە ئەویش: (باشترین موسڵمان ئەو کەسەیە کە هەقی بەوەوە نەبێت کە پەیوەندی بەوەوە نییە!!) ئەوە پێویستە دکتۆری موقیم وەکو گوارە لە گوێی بگرێت و هەموو کات لە بەردەم چاوی بێت، کاری پزیشکی نیشتەجێی خولاو ڕاپەڕاندنی هەندێک کاری دیاری کراوە و ئەو دەورە و ماوەیە وەکو خولەکی ڕاهێنانە و لە ڕووی یاساییەوە کە بەگوێرەی ڕێنماییەکانی پزیشکی پسپۆڕ جولاوە هیچی ناکەوێتە سەر بەڵامی ئەگەر وا نەجولایەوە، ئەوا: خۆی تووشی زۆر گرفت دەکات. کە هەندێک جار ئەو گرفتانە ئەگەر ئەزیەتی تەواویشی نەدەن، جار هەیە ماندووی دەکات. هەموو کات لە ژیانی پزیشکی تەنیا یەک دەست دەبێت لە سەر یەک زگ بێت، بەوەی کە تەنیا یەک کەس دەبێت بەرپرسیارییەتی چارەسەر کردنی هەر نەخۆشێک دەبێت یەک پزیشک هەڵی بگرێت، وە هەر ئەو پزیشکە پرس و ڕاوێژ بەو پسپۆڕییانە بکات کە پێویستیان بە ڕاوێژییان دەبێت و مەرجیش نییە هەموو کات بە گوێرەی ووتە و فەرمانی ئەوان بجوولێتەوە، بۆیە: پزیشکی نیشتەجێی خولاو لە سەری پێویستە ئەگەر پزیشکی پسپۆری ڕاوێژی بە پزیشکێکی پسپۆڕیتر کرد دووبارە پرس بە پزیشکی پسپۆڕی خۆی بکاتەوە. هەموو کات پزیشکی نیشتەجێی خولاو لە قاووش تەنیا بەر پرسیارییەتی نەخۆشەکانی خۆی لە ئەستۆی دایە، بۆیە: ئەگەر بینیت نەخۆشی یەک لە پزیشکانیتر باری تەندروستی تێکچوو قەت نەکەیت لەخۆڕا بچیت بە لای نەخۆشەکەوە بەڵکو پزیشکی نەخۆشەکە ئاگادار بکەوە ئەگەر ئەو داوای یارمەتی لێکردیت ئەو کات هەموو کارەکان هەروەک چۆن نەخۆشەکە نەخۆشی پزیشکی پسپۆڕی خۆت بێت، ئاوا: کار بکە و یارمەتی وولاشەکەت بدە. هەموو کات پزیشکە پسپۆڕە کۆنەکان ئەویان بە ئێمە دەگوت: کە هەمیشە پزیشکی پسپۆڕ پێستی ئەستوورترە لە پزیشکی نیشتەجێی خولاو، بۆیە: هەر زانیت ئاستەنگێکت لە ڕووی یاساییەوە دێتە بەردەم یەکسەر پرس بە پزیشکی نیشتەجێی دێرینەوە بکە، کە ئەویش لای خۆیەوە پرس بە پزیشکی پسپۆڕەوە دەکات. کاتی خۆی دایکی جێگری سەرۆکی کۆمار هاتە خەستەخانە لە بەشی بووژانەوەی دڵ خەواندرا، بۆ ئەو جۆرە کەسانە پێویست دەکات کە پزیشکی پسپۆڕی لێ ئاگادار بکرێتەوە، بۆیە: هەرچەند درەنگی شەو بوو پزیشکی پسپۆڕ ئاگادار کراوە و هات، بۆ ئەوەی ئاگادار بێت و لەوێ بێت چونکە لە ڕووی ئیدارییەوە بەرپرسیارییەتی هەموو دەکەوێتە سەر پزیشکی پسپۆڕ و هیچ لە سەر پزیشکە نیشتەجێیە خولاوەکە (موقیم) نامێنێت. کاتی کە لە قاووشی هەناو بووم، ژنێکی گەنج تەنیا بە خواردنی یەک حەبی سەرئێشان (پاراسیتۆل) جەرگی تووشی نەخۆشی ببوو، کە بە زمانی پزیشکی (HEPATIC ENCEPHALOPATHY) هەموو ئەو کار و چاودێرییانە کە پێویست بوو بۆی کرا، هەرچەند لە سەرانسەری جیهاندا ئەوە زۆر دەگمەنە بەڵام ڕوویدا، یەک چارەک پێش تەواو بوونی نەخۆشەکە پزیشکی پسپۆڕ هات. بۆیم ڕوون کردەوە کە چیم بۆی کردووە و چی بۆ کراوە هەتا هاتنی ئەو، دوای ئەوە پزیشکە پسپۆڕەکە لەوێ و منیش لە گەڵی وەستاوم و هەندە پێنەچوو نەخۆشەکە ئاوزنگی مردنی هاتێ و لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕ هەموو پێویستییەکانمان بۆ کرد، لە دواییدا نەخۆش تەواو بوو. لەو کاتی ئەگەر گەنجێک زوو وەفاتی بکردبا یەکسەر وەفات نامە و بەڵگەنامەی مردنی بۆ دەرنەدەهات، دەبووایە لیژنەی لێکۆڵینەوەی لە سەر دابنرێت ئەو کات لیژنە بێتە تەواو باوەڕ هێنان بە هۆکاری مردنی نەخۆشەکە ئەوکات بەڵگەنامەی مردن دەدرا. کە لیژنە بانگی منیان کرد، پرسیاریان کرد: کە چی بۆ نەخۆش کراوە، هەموو هەنگاوەکان کە لە سەر فایلی نەخۆش نووسرا بوو بۆیم باس کردن و گووتم لەو کاتی پێش چارەکێک پزیشکی پسپۆڕ هات، ئەو لەوێ بوو. ئەو کاتی لیژنەکە گووتیان: تۆ بڕۆ، مادام پزیشکی پسپۆڕ لەوێ بوو هیچ بەرپرسیارییەتی ناکەوێتە سەر تۆ. پزیشکی نیشتەجێی خولاو هەموو کات دەبێت خۆی بە خوێندکار بزانێت، ئەگەر زانی لە قاووشەکیتر یان لە خەستەخانەیەکیتر نەخۆشێکی ناوازە و نەدیتراو هەیە بە زووترین کات بچێت و بیبینێت، لە کاتی خۆی ئێمە بە پێیان دەچووین لە خەستەخانەی ڕزگاری بۆ کۆماری و بە پێچەوانەوە بۆ دیتنی نیشانەیەک یان درۆشمێک کە لەوەو پێش نەمان دیت بوو یان ناوازە بوو. هەنووکە زۆربەی پزیشکانی نیشتەجێی خولاو ئوتومبێلیان هەیە بەڵام کە ئەو قسەیان بۆ دەگێڕیتەوە، وەکو ئەوەی باوەڕ نەکەن و دەڵێن ئێمە وا لە لامانە ناچین نەخۆش ببینین، ئێوە چۆن بە پێ ماوەی نێوان دوو خەستەخانەتان بە پێ دەبڕی بۆ دیتنی نەخۆش؟! پزیشکی نیشتەجێی خولاو نابێت کەرەستە و ئامرازی کار کردنی لا نەبێت، بۆ نموونە: نابێت بیستۆک (سەماعە)ی نەبێت؟! وە هەموو کەل و پەل و ئامێرەکانیتر بە هەمان شێوە، هەموو کات دەبێت پزیشکی نیشتەجێی خولاو بە کەسێکی شایستە و تەواو و جدی و هەموو کات ئامادە و گیان لە سەر دەست ناسراو بێت، چونکە ئەگەر لە سەرەتا بەو سیفاتانە ناسرایت لە دواییشدا ئەو ناوەت دەکەوێتە دوو و وادەمێنێتەوە. بە هیچ کات لە دەوام کردن سستی نەنووێنێت، وە لە کاتی دەوام زۆر بە دڵسۆزی ئەبێت دەوام بکەیت. هەڵسوکەوتی پزیشکی نیشتەجێی خولاو لەگەڵ پزیشکەکانی هاوڕێی (پزیشکە نیشتەجێیە خولاوەکان) دەبێت لە کاتی بوونی لە ناو قاووش جیاواز بێت وەک لەوەی کە لە دەرەوەی خەستەخانەیە، بۆیە: نابێت گاڵتە و گەپ بکات یان بە دەنگی بەرز پێ بکەنێت

یان دەست گەمە بکات یان لە ناو قاووش جگەرە بکێشێت یان بنێشت (جاجک) بجووێت یان تەسبیح بە دەستەوە بگرێت، لەگەڵ پزیشکی نیشتەجێی دێرین لەگەڵ ئەوەی کە لە تەمەن لە پزیشکە نیشتەجێیە خولاوەکە گەورەترە، هەروەها لێیەوە فێری زانستی پزیشکی دەبێت، بۆیە: هەموو کات لەگەڵ هەموو کەس لە ناو قاووشی خەستەخانە هەوڵبدە کە ڕێزی خۆت زۆر بگریت، مرۆڤ کو ڕێزی خۆی گرت خەڵکیتر ناچار ڕێزی دەگرێت. سەبارەت بە نەخۆش زیرەکترین پزیشک ئەو کەسەیە کە متمانەی نەخۆش بە دەست دێنێت و نهێنی پارێزە (کاتم ئەسرارە) و ڕاستگۆیە (صادق) و ئەمینە (امین)، وە هەموو پزیشکان لە زیرەکی یەکسانن چونکە هەموویان چەند ڕێنماییەکی نووسراو جێبەجێ دەکەن و کاوەیان زۆرتر پابەند بێت بەو ڕێنماییە ئەو زیرەکە. ئەو کاتی کە لە قاووشی هەناو بووم، پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو لە ئەڵمانیا هات بووەوە. لە ڕووی زانستی پزیشکی پراکتیکی زانیاری باشی لانەبوو، هەر بۆیە: کاتەک لە (٢٠٠٥ز) خوای عافووی بکات (د.فریاد غفوری) کە بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی بوو کە حکوومەت چەند پزیشکێکی بۆ خوێندنی باڵا ناردە ئەڵمانیا لەبەر ئەوەی کاتی ئەو پزیشکە پسپۆڕە لە ئەڵمانیا هات بوو، وە بەو شێوەیە دیت بووم بۆیە ڕازی نەبووم بچم لەوێ بخێنم؟!! ئەو پزیشکە پسپۆڕە لە سیستەمی ئەڵمانیا و لێپێچینەوە ڕاهات بوو، لای خۆمانیش هەتا بە هەنووکە ڕأدەکات لایەنی یاسایی زۆر فەرامۆش کراوە؟!! بۆیە تەواو بێزار بوو لەو بارودۆخەی کە لە هەولێر هەیە، هەموو جار دەیگۆتە من: ئەمنیش وەکی مامت دەتوانم یەک کۆمەڵ دەمان بنووسم و یەکیان هەر دەردەچێت. هەر بۆیە پزیشکی نیشتەجێی خولاو هەموو کات دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت کە قسە نەهێنێت و نەبات، ئەو کاتی بە خۆم دەمگووت: ئەمن کوڕم، کەڕم، لاڵم. چیم فەرمان پێ دەکەن لە ڕووی زانستی پزیشکی ئەوە تەنفیز دەکەم. بەڵام لەگەڵ ئەوەش لە بواری پزیشکی وا ڕاهات بووم کە باس بێتە سەر نەخۆش، هەر ئەمن لە قاووش دکتۆرم. ئەگەر پزیشکە پسپۆڕەکەم نەخۆشەکی لە نۆڕینگە (عیادە)ی خۆی بناردبایە، ئەوا: لەگەڵ ئەوەی نەخۆشەکە وەرەقەی خەواندنی لە قاووش لا بوو، دەبووایە بە خۆشم دووبارە ببینمەوە و تەواو پشکنینی بۆ بکەم و کە گەیشتمە ئەو بڕوایەی کە تەواو نەخۆشییەکەیەتی ئەو کات تەبەلە و هەموو کارێکم بۆی دەکرد، هەرچەند نابێت هەموو پزیشکێکی نیشتەجێی خولاو وابکات؟!! بەڵام جارێک دکتۆری پسپۆڕ نەخۆشێکی ژنی بە تەمەنی نارد بووە خەستەخانە، کە دایکی بەڕێوەبەری کارگێڕی خەستەخانە بوو و نەخۆشی شەکری هەبوو. دوای پشکنین و فەحس کردن دەرچوو کە نەخۆشیتری هەیە و پێویستی بە چارەسەریتر هەیە پەیوەندیم بە دکتۆرە پسپۆڕەکەوە کرد، بۆیم باس کرد کە چییەتی لە چ قۆناغێکە لە ڕاستیدا ئەویش ئاماژەی بەوەدا کە دوای ماوەیەکی کەم هات، کە هاتە باوەڕ دانی بەوە دانا کە تەشخیسی موقیم تەواوە و ئەو هەڵەی کردووە و دەست خۆشیشی لێکردم. پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) و هەموو کەسێک نابێت لە خۆبایی بێت یان مەغرور بێت چونکە ئەوە مانای لە ناو چوون و فێر نەبوون دەدات و لە ئاییندە کەسێکی فاشیلی لێدەردەچێت.



جرِ و جامشت

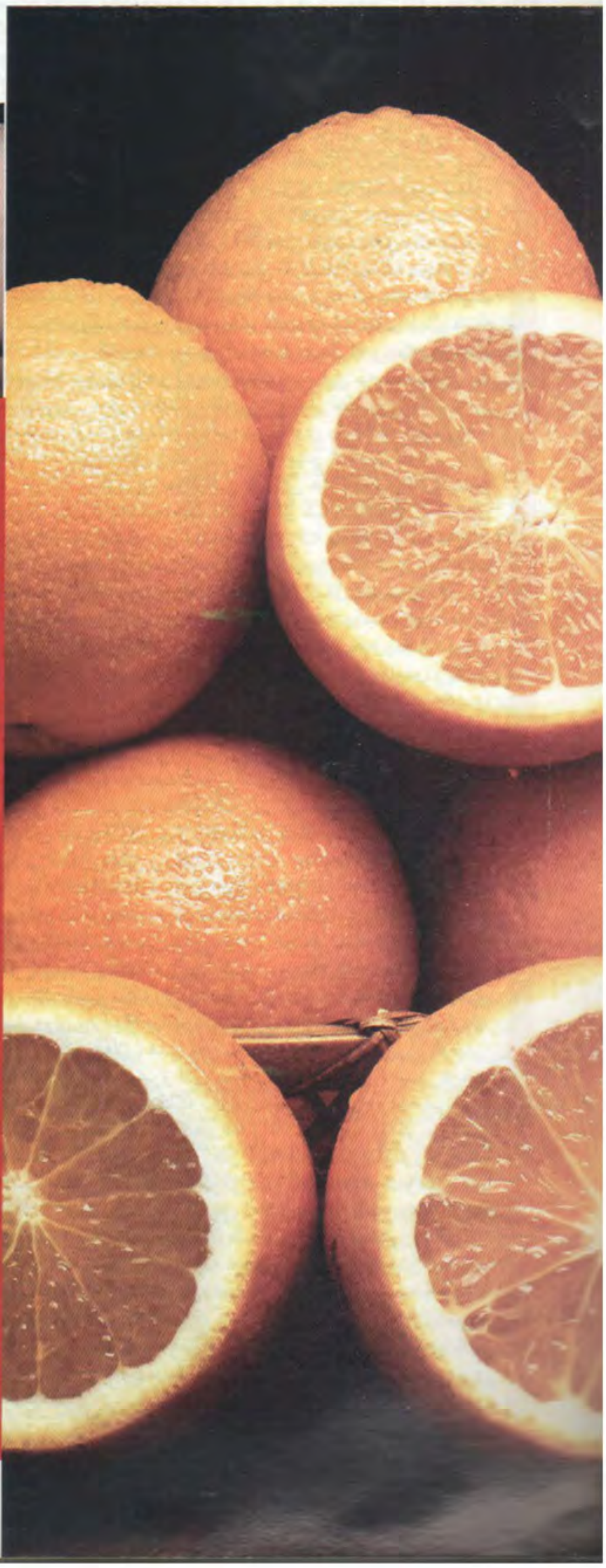
هەر کەسەک ڕاست دەبێتەوە لەو کوردستانەی هەر هیچ نەبێت قسەی سەر زار و بنزاری یان کەرتی تەندروستییە یان دکتۆرەکانی کوردستان، هەموو جارێکیش هێرشێکی نەزانانە و چەواشەکاری دەکرێت و قەت نەمدیتووە ئەوەی هێرشەکەی کردووە هیچ عقووبە بدرێت؟!! ئەوجا جرِ و جامشت نەما کە باس لە کەرتی تەندروستی و بواری پزیشکی نەکات بەڵام ئەگەر دکتۆرێک باسی دکتۆران بە خراپی بکات، ئەوە هەڵوەستە کردنی لەسەر پێویستە و پێویست دەکات کە تەواو لێووردبوونەوە و بەدوا داچوونی بۆ بکرێت. بێگوومان کە مرۆڤ لە کۆلێژی پزیشکی دەردەچێت، مانای ئەوە نییە کە تەواو بووە دکتۆر بەڵکو ئەوە یەکەم هەنگاوە، وە تەنانەت لە ناو یاساکانی پزیشکی، موقیم و موقیم ئەقدەمی بە قۆناغی تەڵەباتی دادەنرێت و ڕێگا نادرێت بەبێ پزیشکی پسپۆڕ بڕیاری یەکلاییکەرەوە بدات. ئەوجا، هەموو قۆناغەکان خۆشی و ناخۆشی خۆی هەیە! کە موقیمی هیچ دەربارەی موقیم ئەقدەمی نازانیت؟! وە کە موقیم ئەقدەمی هیچ دەربارەی موممارسی نازانیت؟! وە کە مومارسی هیچ دەربارەی پسپۆڕی نازانیت؟! هەر بۆیە: لە هەر قۆناغێک پێوسیتە مرۆڤ سنووری خۆی بزانێت، وە لە خۆی زیاتر قسە نەکات! ئەمن کە وەک پسپۆڕی هەناو و دڵ لەو بنکەیە دەوام دەکەم، کە جۆری (ا)ە و لە حکومەت حیسابی خەستەخانەی بۆ دەکرێت. زۆر جار لە ئیدارە گلەیی ئەوەیان لێکردووم، کە: ئەمن موشکیلەم لۆیان چونکە بوونی من لەوێ وادەکات، کە: ڕۆژانە (٥٠٪) لە نەخۆشەکان زیاد بێت. ڕۆژی پێنچ شەم، نەخۆشی زۆر دوورتر لە سنووری جوگرافی خۆمان هەبوو، وە ناکرێت بە نەخۆش بگووترێت کە: نات بینین؟!! لۆ شایەدیش: بەڕێوەبەری یەکەی هونەری دائیرەی صحە کە ڕۆژانە بە فەردی لە هەولێر یەکەمین لە دیتنی نەخۆش. وە کە ژمارەی نەخۆشان زۆر بێت، چەندەها کاردانەوەی خراپی دەبێت، ئەوانیش: حیسەی دەرمان وەک هەموو بنکەیەک دیاری کراوە، بۆیە: دەرمان زوو تەواو دەبێت، وە لۆ فەحس و هەموو خەدەماتیدی هەروەها. دەبێتە هۆی زۆر ماندوو بوونی کارمەند و فەرمانبەر و پۆلیس و پلیت بڕ و هەموو فەرمانبەران کە هەیە وەکو وان لە بنکەیەکیدی دەوام دەکەن و هەمان ئیمتیازات و ڕاتب و ڕۆژانە بیست لۆ سی نەخۆش دەبینن. زۆر بوونی نەخۆش، قەرەباڵغی دروست دەکات، کە جاری واهەیە شەڕ و ئاژاوە زۆر دەبێت! وە بەتایبەت لە کاتی ئێستادا، کە: خەڵک لە ژێر فشاردایە! ئەوە و سەدان گرفتیدی. ئەوجا، زۆر جار ڕاگەیاندن هەیە دێت بە خراپ باسی ڕەوشی تەندروستی و دکتۆران بکات، بەڵام باسی ئەوە ناکات، کە: ئەو ڕاگەیاندنکارە ڕاتبی دوو دکتۆر لەو کەناڵە ڕاگەیاندنە وەردەگرێت، لۆیە: سەڕەو دەبات و بە کۆرانە بەناو دەکەوێت مادام ڕاگەیاندنە و حزبییە تەواو و موحاسەبە کردنی لەسەر نییە. ئەوجا، ڕاگەیاندن چ دەڵێت موهیم نییە بەڵام ئەگەر دکتۆرەک باسی دکتۆران بە خراپ بکات، ئەوا: عەفووی فەرموو و سنووری بەزاند!!؟ برادەرێکی پرۆفیسۆرم هەیە، گۆتی: جارەک جەنابی (مام جەلال) هات. ئەو خەڵکانەی کە لەوێ بوون، گۆتیان: کاک دکتۆر جەنابت بڕۆ لای جەنابی (مام جەلال) لەسەر تەخت دابنیشە. گۆتی، گۆتم: کاکە ئەوە شوێنی من نییە و جەنابی (مام جەلال) سەرۆکی کۆماری عێراقە و ئەمن هاووڵاتییەکی بەسیتم و تەنیشت جەنابیان شوێنی من نییە! نە ئەمن هاوکووفی مام جەلالم و نە مام جەلال هاوکوفی منە! بەڵام لەبەر ئەوەی پلەی بڕوانامەکەم بەرزە و بە تەمەن لە زۆربەتان گەورەترم، لۆیە: لە پێشەوە دادەنیشم. چەند خۆشە مرۆڤەکان سنووری خۆیان بزانن، وە هەتا لە نووسین لە سەر لەخۆیان گەورەتر (بە پلە، بە بڕوانامە، بە خزمەت، بە تەمەن.. هتد) نەنووسن، وە کە هەر کەس داوایان لێکردن قسەک لەسەر بابەتێک بکەن، بڵێن: ئەوە لە ئاستی من دانییە. دەنا، ئەگەر قسەی لێ بکات، ئەو کات دەگووترێت کە: هیچ نییە، کاکە ئەو نووسینە نووسینی جر و جامشتیکە!!

هەواڵی پزیشکی

وڵاتی فەڕەنسا کێشانی جگەرەی ئەلیکترۆنی قەدەغە کرد







وەزیری تەندروستی فەڕەنسی کێشانی جگەرەی ئەلیکترۆنی بە فەرمی لە شوێنە گشتییەکان قەدەغە کرد، ئەمەش لەبەر ئەوەی کە هەتا هەنووکە کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی گشتی نەزانراوە، وە هەروەها هیچ دەربارەی سەلامەتی بەکارهێنانی لە سەر کەسەکان نەزانراوە. وە زۆر لێکۆڵینەوە و دیراسە ئاماژەیان بەوە کرد بوو، کە: لەوانەیە ئەو جگەرە ئەلیکترۆنییانە کاردانەوەی خراپییان لە سەر تەندروستی کۆئەندامی هەناسەدان هەبێت، وە هەروەها ئەو جگەرە ئەلیکترۆنییانە نابنە هۆی هاندانی وازهێنان لە جگەرە کێشان بەڵکو ئەگەری جگەرە کێشان زیاتر دەکەن. وە لێکۆڵینەوەیەک کە لە وڵاتی یۆنان کراوە، کە لە سەر (٣٢) کەس کراوە، ئەوەی نیشان داوە کە: ئەگەر ئەو جگەرە ئەلیکترۆنییە بۆ ماوەی (١٠) خوولەک بەکار بهێنن دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی بۆرِئەو جگەرە ئەلیکترۆنییە بۆ ماوەی (١٠) خوولەک بەکار بهێنن دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی بۆڕی هەوا، وە هەروەها کەمبوونەوەی فرمان و چالاکی سییەکان. هەر بۆیە شارەزایانی بواری تەندروستی، کە پێویست دەکات لێکۆڵینەوەی زۆرتر بکرێت بۆ تەواو زانینی هەموو کاردانەوە خراپەکانی ئەو جگەرەیە لە سەر تەندروستی گشتی بە شێوەیەکی وورد! وە ئەو کەسانەی کە هەوڵی تەرک کردنی جگەرە دەدەن، هەوڵ بدەن لەزگەی نیکۆتین یان بنیشتی نیکۆتین لە جیاتی جگەرەی ئەلیکترۆنی بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان بەکار بهێنن. لە لایەن خۆیەوە، هەردوو کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمریکی و نەخۆشییەکانی سینگ هیچ لەگەل بەکارهێنانی جگەرەی ئەلیکترۆنی بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان نییە، ئەمەش چونکە کێشانی نیکۆتین چ بە شێوەی دووکەڵ بێت یان لە شێوەی هەڵم بێت، هەردووک هەر بەکێشانی ئەو

Medical News

ماددەیە دادەنرێت. جگەرەی ئەلیکترۆنی شێوەی جگەرەی هەیە، وە ماددەکانی: پرۆپیلین و گلیکۆل و گلیسرین و نیکۆتین وماددە تامدارەکانی تێدایە، کە بە پاتری کار دەکات. ئەو جگەرە ئەلیکترۆنییانە بڕی باش لە ماددەی نیکۆتین بۆ ئەو کەسانە دەدات کە بەکاری دەهێنن لە جیاتی جگەرە، وە جگەرە ئەلیکترۆنییەکە ماددەی قەترانی تێدا نییە. وە لە ڕێگای هەڵمژینی نیکۆتینەکە لە شێوەی هەڵم، وە بەبێ ماددەی قەترانەکەیە و کەسەکە لە مەترسی قەترانەکە بە دوور دەبێت. ئەو جۆرە جگەرە ئەلیکترۆنییانە هیچ بۆنییان نییە، هەر بۆیە: پێویست ناکات کە کەسەکە لە شوێنە گشتییەکان بچێتە دەرەوە لەبەر ئەوەی بۆنی نییە، وە کەسەکان بێزار ناکات.

شەو نەخەوتن یارمەتی قەڵەو بوون دەدات

زانایان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، هۆشدارییاندا کە هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت خۆ لاواز بکەن، ئەوا: لە شەودا با خەوێکی باشییان هەبێت، وە زوو بخەون. وە هەر ئەو زانایانە سەرنجی ئەوەیان داوە، کە کەم خەوتن کاریگەری نێگەتیڤانەی لە سەر کێشی لەش هەیە. ئەمەش دوای ئەو لێکۆڵینەوانە هات کە کرد بوویان کە کەم خەوتن ئەگەری قەڵەو بوون زیاد دەکەن، وە هەرچەند مرۆڤەکان لە کاتی بە ئاگایی ووزەی زۆرتر بەکار دەبەن لەوەی کە خەوتوون بەڵام تەواو نەخەوتن دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ خواردنی زۆرتر بخوات، کە ئەو خواردنانە بڕی زۆریان لە ووزە تێدایە و ئەو ووزەیە لە نیوە شەودا هەندە بەکار نایەت و دەبێتە هۆی قەڵەوی. ئەو لێکۆڵینەوەیە لە زانکۆی کۆلارادۆی ئەمریکا کراوە، وە ئەوەی دەرخستووە کە کەم خەوتن بەتەنیا نابێتە هۆی قەڵەو بوون بەڵکو لە ئەنجامی زیاتر خواردنی خۆراکی چەور و قورس کە هەتا درەنگانی شەو دادەنیشن و ناخەون، ئەو خواردنە زیادەیە کە دەبێتە هۆی قەڵەو بوون و زیاد بوونی کێشی لەش. وە ئەو ئامادەباشییە لە هەر دوو ڕەگەز (نێر و مێ) وەکو یەکە، وە ئەوانەی کەم دەخەون بەهۆی ئەو زۆر خواردنەوە کێشی لەش لە هەر دوو ڕەگەز زیاد دەکات.

دەزگای خۆراک و دەرمان دەرمانێکی نوێی چارەسەری پڕۆستات دیاری کرد

نەخۆشی شێرپەنچەی پڕۆستات یەکێکە لە مەترسیدارترین جۆرەکانی شێرپەنچە، کە تووشی پیاوان دێت و مەزەندە دەکرێت کە (٢٣٨٠٠٠) کەس ساڵانە تووشی دێت، وە دەبێتە هۆی مردنی (٢٩٠٠٠) کەس ساڵانە. هەر بۆیە: دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی دەرمانێکی نوێی دیاری کرد بۆ چارەسەر کردنی هەموو جۆرەکانی شێرپەنچەی پڕۆستات، کە کۆمپانیای بایەر بۆ دەرمان دروستی کردووە. وە لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانە، دەزگای خۆراک و دەرمان مەرجی ئەوەی دانەوە کە نەخۆشەکە پێشتر هەندەک دەرمانی وەرگرت بێت، وەیان نەشتەرگەری بۆ کرا بێت بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی نێرینە (تێستۆستیرۆن) لە ناو خوێن! وە هەروەها شێرپەنچەکە تەنیا بۆ ئێسقانەکان بڵاوەی کرد بێت و نەچوو بێت بۆ شانە و ئەندامەکانیتر. دەرمانەکە ماددەی (دووەم کلۆریدی ڕادیۆم)ی تێدایە کە (Xofigo)، وە ئەو دەرمانە بۆ ماوەی سێ مانگ مۆڵەتی بەکارهێنانی دراوە، وە ئەو دەرمانە لە دەزگای خۆراک و دەرمان بە ناوی (dichloride ٢٢٣ radium Ra) ئەمەش هەتا دوای ئەوەی کە لە ژێر تاقیکردنەوەی کلینیکی دەردەچێت، وە لە سەر مرۆڤەکان و بەشێوەی کلینیکی تەواو دەبێت. دەزگای خۆراک و دەرمان هەر لەبەر ئەوە ئەو مۆڵەتە کاتییەی داوە، کە بۆ هەندێک نەخۆشی دەیدات کە نەخۆشییەکەیان تەشەنەی کردووە، وە یان هیچ چارەسەرییان نییە وە بەمەرجێک دەرمانەکە لە سەرەتا سەرکەوتنی پێوە دیار بێت و لە چارەسەرییەکە سەرکەوتوو بێت. وە لە تاقیکردنەوە سەرەتاییەکان و سەرەتای بەکارهێنانەکانی سەرکەوتنی لە چارەسەر کردن هەبوو بێت، وە دەرئەنجامی باشی هەبوو بێت، وە کاردانەوەی لاوەکی خراپی نەبوو بێت. وە هەروەها لەو دەرمانانەی کە بۆ ئەو جۆرە نەخۆشییە کە بەکار دێت، لەو جۆرە دەرمانانە باشتر و سەرکەوتووتر بێت. لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە نوێیە، بریتییە لە: دڵ تێکهەڵاتن و ڕشانەوە، زگچوون، ئەستوور بوون و پەنمانی قاچ و پاژنەی پێیەکان.

ڕۆژانە بەکارهێنانی ڤیتامین (سی) ئەگەری تووشبوون بە بەردی گورچیلە زیاد دەکات

دیراسەیەکی نوێ لە وولاتی سوید ئەوەی ڕوون کە ئەو کەسانەی ڕۆژانە ڤیتامین (سی) بە کار دەهێنن، ئەوا: مەترسی و ئەگەری تووشبوونیان بە بەردی گورچیلە زیاد دەبێت. لە وولاتێکی وەکو بەریتانیا (١٢) لە پیاوان و (٤) لە ئافرەتان نەخۆشی بەردی گوورچیلەیان هەیە، وە نەخۆشییەکی زۆر و باوە. ئەو دیراسەیە باس لەوە دەکات کە بەکارهێنانی جەمی زۆر لە ڤیتامین سی، وە هەندێک لەو ڤیتامینە کە دەچێتە ناو لەش، ئەوا: لە ڕێگای گورچیلە و لەگەڵ میز لە شێوەی ئۆگزالات دەکرێتە دەرەوە، وە ئۆکزالات پێکهاتەیەکی گرنگی بەردی گورچیلەیە. ئەو بڕە زۆرە کە ڕۆژانە کەسەکان بە ناوی تەواوکەری خۆرک، وەکو بەهێزکەر لە شێوەی ڤیتامین وەری دەگرێت، وادەکات: کە لە ڕیخەڵۆک بڕی زۆر بمژرێت و ناو لەش و خوێن پڕ ببێت، وە بۆ ڕزگار بوون بڕێکی زۆرتر لە ئۆکزالات دەگەڵ میز بچێتە دەرەوە، وە بڕە زۆرە ئەگەری نیشتنی لە گورچیلە هەیە لە کات بوونی ناوەندێکی پێویست بۆ دروستبوونی بەرد، وە ببێتە بەرد. ئەو دیراسەیە چاودێری (٩٠٧) کەسی کرد بوو بۆ ماوەی (١١) ساڵ، وە (٢٢٠٠٠) کەس کە هیچ جۆرە ڤیتامینێک و تەواوکەری خۆراکییان وەرنەگرت بوو. دواتر، ڕوون بووە کە: (٣.٤) لەوانەی کە ڤیتامین (سی)یان بەکار هێناوە تووشی بەردی گورچیلە بوون بە بەراوورد بە (١٨) لەوانە کە هیچ ڤیتامین و تەواوکەری خۆراکیان بەکار نەبرد بوو. ئەمەش لە بەراوردی دەرکەوت، کە: ئەوانەی هیچ تەواوکەری خۆراکییان بەکار نەبردووە، ئەوا: ئەگەری دروست بوونی بەردیان کەمترە، لە بەرامبەردا ئەوانەی کە ڕۆژانە ڤیتامین (سی)یان بەکار هێنا بوو، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە بەردی گورچیلە زیاتر بوو.

نەخۆشی کۆمەڵایەتی

«ئاغای ئێراقی!!»

ئەمن ماوەیەکی زۆرە نۆڕینگەی تایبەتی خۆم هەیە! وە هەندەک خێزان لەو ماوەیەدا بوون بە نەخۆشی بەردەوامی من! وە هەموو کات ئەو خێزانانە هەر نەخۆشییەکیان هەبێت، باوک یان کوڕ یان دایک یان کچ یان بووک یان نەوە هەمووی سەر بە نۆڕینگەکەی منن، وە من وەکو پزیشکی تایبەتی ئەوانم لێهاتووە. بە هۆی چەندەها هۆکار زۆر جار نەخۆشی هەرێمی کوردستان، وە بەتایبەت دوای زۆر بوونی پارە، وە ناعەدالەتی و چاولێکەری و زۆر بوونی دەلال لە هەرێم بۆ بردنی نەخۆش بۆ دەرەوەی هەرێم، لۆیە: ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵک ئەگەر هەر نەبێت بۆ جارێک سەردانی پزیشکی بۆ دەرەوەی وولات کردووە، وە بەتایبەت ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە و بۆ چارەسەر کردنیان پێویستی بە هەماهەنگی تەواوی نێوان خێزانەکان و نەخۆش و دکتۆر هەیە! یەک لەو خێزانانەی کە ماوەکی زۆرە بە بەردەوامی سەردانی نۆڕینگەی من دەکەن، وە بۆ هەموو نەخۆشییەک دەبێت من بیان بینم! وە تەنانەت لە ئاریشە و گرفتە کۆمەڵایەتییەکان دەنگی من ڕۆڵی هەیە لە چارەسەر کردنیان و بە دەنگێکی خێزانەکە و خانەوادەکە دادەنرێت. ئەو خێزانە پیاوەکەیان ئەوجا چاولێکەرییە یان حەزە یان پۆز لێدانە! لۆ نەخۆشی دەچێتە ئێران. لەوێ لەبەر ئەوەی زمان نازانێت، وە توومەز لێرە یەک لەو دەلالانەی کە نەخۆش ڕەوانەی ئێران دەکەن، ئەدرەسی کەسێکی دابوویێ گووایە ئەوە هەموو کارەکانی بۆ دەکات، وە وەکو وەرگێڕ کاری بۆ دەکات. کە دەگاتە ئەوێ ئەو کەسە کە وەکو وەرگێڕ کاری بۆ دەکات، وە بۆ ئێوارە گووایە پیاوەتی دەگەڵ دەکات دەیباتەوە ماڵی خۆی! ئەوجا ئەو جۆرە کەسە لە پێشەوە خۆ گەلەک شەریف نیشان دەدەن! وە خۆ وەکو فریشتە نیشان دەدەن و وا وێنا دەکەن ئەوان بەس بۆ خزمەتی میللەت ئەو کارە دەکەن، وە زگییان بەو میللەتە قوڕبەسەرە دەسۆتێت!؟ کە لە ڕاستییدا وانییە! بەڵکو ئەو تەرحە کەسانە دەگەڵ دکتۆر، تیشک، تاقیگە..هتد شەریکن هەر کارێک هەقەکەی یەک دۆلار بێت ، ئەوان بە دە دۆلار تۆ بڵێ بە سەد دۆلار بۆی ئەژمارد دەکەن، وە بە کورتی و بە گوردی لەو دەست بۆ ئەو دەست دەیبەن و تیجارەتی پێوە دەکەن. ئەوجا ئەو کابرایە کە بەناوی وەرگێڕ دەگەڵ پیاوەکە بوو، دوای ئەوەی پیاوەکەی بردە لای دکتۆر و دکتۆر دیتی. درەنگیان بە سەر داهات و هەر بە مەبەستیش وایکردووە! کابرای ئێراقی دەباتە ماڵی خۆی، ئەو شەوە لەوێ دەمێنێتەوە، وە دەگەڵ ژنی وەرگێڕەکە یەکتری دەبینن و شەیتانیش حازرە. ئەو هێن و منهێنە، هەتا بەری بەیان دەبات! وە توومەز وەرگێڕ بە پلان، ئاغای ئێراقی بردۆتەوە ماڵ، وە وەرگێڕەکە لەوانەیە کە قۆچدارە! ئەوجا ئەوان بە پلان ئاغا ئێراقییەکەیان بردۆتەوە و ئاغە ئێراقییەکە لەبەر ساویلکەیی و بۆ هۆی کاردانەوەی فەرهەنگی کوردەواری لە سەری لەبەر ئەوەی یەکەک ئەگەر کەسێک بباتەوە ماڵەوە مانای زۆری هەیە! بۆیە ئێراقییەکە لە نەزانی خۆی بە چار پەلان پێوە دەبێت، وە دەگەڵ ژنی کابرا ئۆباڵ بە ملی ئەو کەسە بێت کە بۆی گێڕامەوە کاکیلە و برالەکی دەبێت. ئەوجا کوو بووە!؟ ئەوەی نازانم هەتا بە جۆرێک بووە، کە: ئاغا ئێراقییەکە وێنەی گیراوە! لە چەند بارێک کە بۆ کەسێکی وەکو ئەو شەرمە و ناکرێت. پیاوەکە گەڕایەوە هەولێر، بەس هەر پەیوەندی تەلەفۆنی لە نێوان وەرگێڕ و ئاغای ئێراقی مابوو! هەلەو، هەلەو..هتد لۆ نایەت بۆ تارانێ کاکە هەر چ نەبێت پشکنینێکی تەواوی خۆت بکەیت! لە هەولێر گرانییە! خۆ هەولێر دکتۆری لێ نییە! ئەو قسە هەلەق و بەلەقانەی کە کلاوچییەکان کەسە سادەکانی پێیەوە هەڵدەخەڵەتێنن. کابرا، جارەک دوو دەچێتەوە! ئەوجا، ئەو کابرایە هەموو جار باسی ئەوەی دەکرد کە نەخۆشی بنهاتی کرد و هیچ پارەی پێوە نەهێشت. توومەز کاکم دەچوو لۆ لای ژنی وەرگێڕەکە، هەتا ژنەکە قەناعەتی پێی هێنابوو، وە بەڕووتی ڕەسم و وێنەی دەگەڵ گرت بوو! وە هەتا پیاوی ژنەکە (وەرگێڕەکە) تەلەی خۆی بووە، نەمگۆت: قۆچی هەبووە، خۆی وانیشان دەدات کە تازە زانیوویەتی و هەموو جار ئاغای ئێراقی دەترسێنن کە حەیای دەبەن، لۆیە: هەر پارەی لێ داوا دەکەن. دواتر، کابرای ئێرانی دەگەڵ دوو ژنیدی دێنە کوردستان، لۆ کاسبییەکەی خۆیان بە ناوی کاسبی، ڕاگەیاندن، شۆڕش، هونەرمەند. ..هتد. لە کوردستانیش کەفیلیان حازرە، وە ئەو پیاوەی هەولێر دەستی دەڕوات، بۆیە: هەر دەیترسێنن بە ناوی ئەوەی کە ئەگەر پارەیان پێ نەدا ، ئەوا: ئابڕووی دەبەن! ئەو حیکایەتە دوو ساڵی خایاند، هەتا ژن و منداڵەکانی دەبینن و هەست پێدەکەن باوکیان وەبن قەرزی کەوتووە و زۆر قەرزارە! ئەوجا، چەند کەس ئەو ژنە خراپەکەی (ژنی وەرگێڕەکەی) دەگەڵ ئاغای ئێراقی دیت بوو. چەند کەس باسییان کرد بوو، وە گۆت بوویان: ئەرێ ئەوە ژنی نەهێناوە!؟ ئەوجا هەبوو دەیگۆت: ئۆباڵ بە ملی من ژنی هێناوە! هەشبوو سووێندی بە هەموو پیرۆزییەک دەخوارد کە بە خۆی دەگەڵ دوو ژنی دیووە لە ناو بازاڕی هەولێرێ! هەشبوو هەندە ڕەش بین نەبوو دەیانگۆت: هەقتان چییە، کابرا هەقی خۆیەتی. قسە گەیشتە ماڵ و منداڵی ئێراقی و ژنەکەی بە کەین و بەینەکەی زانی! دۆڵ تەقی بڕایەوە، دەرچوو هەموو شت ئاشکرا بوو، وە ژنی کابرا کە تەمەنی هەیە داوای جیابوونەوەی لە ئاغا ئێراقیەکە کردووە، وە ئەو ئێرانیانە کە بۆ کاری خراپ و ئیش کردن بە کاری هاتوونەتە کوردستان بوونە هۆی دروست بوونی پشێوی و تێکدانی شیرازەی خێزانی ئاغای ئێراقی! هەتا کیژەکانی، بەوانەی کن مێردەکانیش کە وێنە و ڤیدیۆی باوکیان دیت بوو، ئەوا: تف و نەعلەتییان لە باوکییان کرد بوو، وە نەهیان لێی کرد بوو. لە هەمان کاتدا، کە ئەمن بەوەم زانی چەند خێزانیکیتریش هەبوون کە لەگەڵ ئەو کەسە ئێرانییە (وەرگێڕەکە) کە هەنووکە هاتووتە کوردستان هەمان کێشەیان هەبوو، وە قەت نەبوو لە من بترازێت دکتۆریتر بیان بینێت، وە گرفتیان هەبێت. توومەز، ئەو ناجسنە لە ڕێگای ژنەکەی و ئەو ژنەی دەگەڵیان دایە، خۆی گەیاند بووە ئەو خێزانانە. ئەوجا، ئەگەر خێزانەکە کوڕی جاحێلی هەبێت، دەگەڵ کوڕە جاحێلەکە و ئەگەر کوڕی نەبوو، ئەوا: دەگەڵ پیاوی ماڵەکە ڕەسمی خۆی و ژنەکەی یان ڕەسمی ژنەکەی و ئەو ژنەی دەگەڵیان دایە دەگرێت، بە هەموو شێوەیەک بەڕووتی و بەدەرپێ و بەبێ دەرپێ، ڤیدیۆی تۆمار کراوە! ئەمن نەمدیت، بەس بەزاوا بوونیشی تێدایە (ئۆباڵ بە ملی کابرای!!) ئەوجا هووردە هووردە دێنە بن کابرا و دەیترسێنن کە ئەگەر پارەیان پێنەدا ئەوا ئابڕووی دەبەن! ئەوە چەند خێزانەک بە هۆیەوە گیرۆدەی گرفت و پشێوی و تێکچوونی شیرازەی خێزانی بوون. تکایە، ئەگەر کەسێک زۆر تەواو نەتناسی و تەواو شارەزای نەبوویت، ئەوا: مەیبەوە ناو ماڵ و منداڵی خۆت! تکایە، کەسێکی ئێرانی چی بە ئاغای ئێراقی داوە و کاری بۆ بەخۆڕایی بۆ دەکات ئەگەر مەبەستێکی خراپی نەبێت؟! لە هیچ شوێنێک کار بە خۆڕایی بۆ کەس ناکرێت، وە هەر کات بەخۆڕایی کارت بۆ کرا بزانە کە تەڵەت بۆ دانراوە. تکایە غەڵەت غەڵەتی ڕادەکێشێت بەلام ئازاترین کەس ئەوەیە کە زوو دان بە هەڵەی خۆی دابنێت، وە تۆبە بکات! تکایە، ئەوە لە هێرشی داعشی خەتەرترە و مەترسی بۆ سەر ئاسایشی کۆمەڵگا هەیە، هێمنی و ئاسایش و تەبایی کۆمەڵی کوردەواری دەخاتە مەترسییەوە، بۆیە: هەموو هۆکار بن لەوەی کە هەموو هاووڵاتییانی لێ ئاگادار بکەنەوە لەو مەترسییەی کە تووشی خەڵک دێت بەهۆی بوونیان بە ئاغای ئێراقی!!!



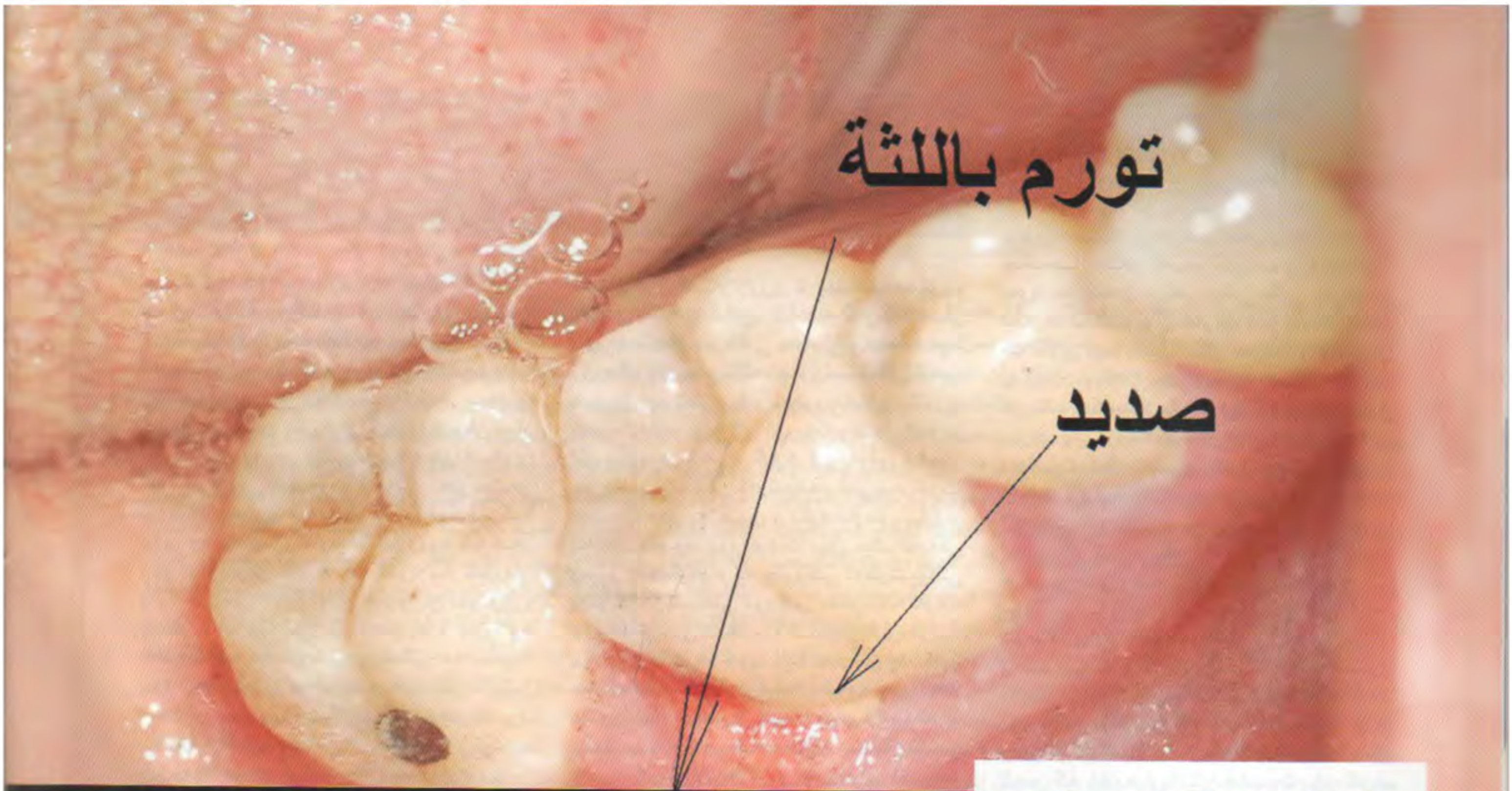
بەشی یەکەم

ئاواز و پیرۆت

هەندە لە مێژ نییە، وابزانم: چار یان پێنج ساڵ دەبێت. ڕۆژەک لە نۆڕینگەی تایبەتی خۆم، ژنەک و مێردەکەی وەژۆرێ کەوتن. لە هەیئەت و ڕەنگ و ڕوویان، وێدەچوو لە ڕێگایەکی دوورەوە هات بن. ئەگەر سەیری جل و بەرگیانت بکردایە، باری بژێوییان دیار بوو! ئەوان بە خێزانێکی خێر لە خۆنەدیووی کوردەواری دەچوون، هەتا مێردەکەی برۆکەک قوڕی بە جل وبەرگەوە نووسا بوو، وە پێدەچوو ماوەیەکەی زۆرە کە هەر ئەو جلوبەرگە دەبەر دەکاتن. بە کوردی و بە کورتی، بە نەدار و نەبووان دەچوون. ژنەکە تەفارۆکەکی بە هەمێزەوە بوو، وە تەفارۆکەکە مەمەیەکی ووشکی دە دەمیدا بوو، وە چلمی هەتا سەر سینگی دایکی هات بوو. فەرمووم لێکردن، وەرن هەرکشێن. بە هەڵە داوان، مێردەکەی لە پێش ژنەکەی خۆی بە سەر کورسیەکەدا بەرداوە، وە لە تەنیشتی ئەوەوە ژنەکەی دانیشت. بەخێر هاتن! وەرامیان، ئەوە بوو: سەلامەت بێت. مێردەکە خۆی ناساند، گوتی: کاک دکتۆر ئەمن لە وولاتی ئەو دیوی هاتووین، ڕێیەکی دوورمان بڕیووە و ناوم پیرۆتە. لە ماوەی شەڕی برا کوژی پەڕاگەندەی ئەو لای بووین، بە خوای هیچیشمان لە هیچ نەبوو؟! بەس برایەکەم یەکێتی بوو، لۆیە: لە هەولێر جێگامان نەبووەوە. گوتی: کاک دکتۆر، ئەوە (ئاواز)ە خێزانمە، وە لە بنەڕەتدا ئامۆزایشمە و ئەوەندە ساڵەیە خێزانمە و پێنج منداڵی نێرینەم لێی هەیە. پیرۆت تەمەنی لە بن چل ساڵی دەبوو، یەکی ڕەقەرەی باریکی تاژیيانی هەرکەت بوو بەڵام ئەگەر سەیرت بکردابایە لەبەر باریکییەکەی سەد سووێند و قورئانت دەخوارد کە تەمەنی سی ساڵە!! هەرچی ئاواز بوو، بە تەمەن لەوی منداڵتر بوو بەڵام دیار بوو نەخۆشی پەکی خست بوو، لۆیە: لە دوورەوە سەیرت بکرادبانە هەموو کات ئەوەت دەگۆت، کە: ژنەکە لە زەلامەکەی (پیاوەکەی) پیرترە؟!! ئێ، باشە بە خێر بێن، ئەوە کووە هاتینە؟! پیرۆت، گوتی: کاک دکتۆر، ئیدارەم باش نییە و خێزانەکەم (ئاواز) نەخۆشە و زۆر جێگام لای خۆمان پێکردییە، هەتا بردیتمە لای مەلا و سەید و شێخان چاک نابێتەوە، وە دەستیشم ناڕوات بیهێنمە هەولێر. ئەوە خێرەو مەندێک هەندەک پارەی دامێ، وە ڕێی تۆی پێ نیشاندام و هاتیمە ئێرە. برام، لە هەبوونی و نەبوونی گەڕێ، جارێ با بزانم چییەتی؟! فەرمووو ئاواز وەرە لەوێ دانیشە. ئاواز منداڵەکەی باوەشی دایە پیرۆت، وە چوو لە سەر مێزەکە دانیشت. ئێ، ئاواز: ئەوجا لە سەرتاوە لۆم بگێڕەوە لە کەینێ ساغ بوویت، وە چەند دەبێت نەخۆشیت؟! لە سەری هەتا بنی نەخۆشییەکەی لۆ گێڕامەوە، هەمووی هەندە جوان وەبیر بوو هەر دەتگۆت تازەیە؟! کاک دکتۆر، هیچ بەرام لێ نەبوو، ئەو ساری سەددام لە سێدارەدرا، ئەو ساڵی هەستم بەوە کرد کە چوونە سەر ئاوێم تێکچووە، هەتا ساڵەک لۆ ساڵ و نیوەک بەو چەشنەی بووم.

هەموو جار ئەگەر زۆری بۆ بهێنامایە دەچووم لای عیادەکەی ماڵێ، کە لە گەڕەکەکەمان بوو هەندەک دەرمانی دەدامێ و دەهاتمەوە. زۆریش چوویمە بنکە تەندروستییەکان، بەس هیچیان لۆم نەکردییە و نەچوویمە لای دکتۆری گەورە!! هاتنم لۆی لای تۆ، یەکەم سەردانمە بۆ لای دکتۆری گەورە. کە دوای ئەوەی هەموو چیرۆکی نەخۆش کەوتنەکەم لێی وەرگرت، هەندەک جار بە خۆی و ناوە ناوەش پیرۆت بەژدار دەبوو ڕووداوێک یان نیشانەیەکی وەبیر دەهێنایەوە. لە چیرۆکی نەخۆشییەکی بۆنی نەخۆشییەکی قووڕس دەکرا، کە لەوانە بوو مەترسی دەخستە سەر ژیانی. لۆیە، پرسیاری ئەوەم کرد: ئایا دەتوانن پشکنین لە دەرەوە بکەن، وەرامییان ئەوە بوو: کاک دکتۆر، زۆر دەستمان کورتە. هەر لەبەر ئەمە، پێکهاتین کە ڕۆژی شەممە بێنە خەستەخانە و هەموو کارێکیان بەلاش و بە خۆڕایی لۆ بکەم. دوای ئەوەی هەموو پشکنینەکانم لۆ کرد، وە تەنانەت تیشک و نازووری قۆلۆنیشم بە بێ نۆرە و لای پزیشک ناوبینی قۆلۆن بۆ کرد، دەرچوو: شێرپەنجەی قۆلۆنی هەیە. عەسر هاتنەوە نۆڕینگەکەم، وە هەموو پشکنینەکانی بە دەستەوەیە. گوتم: ئاواز نەخۆشییەکەت دۆزرایەوە بەڵام چارەسەری بە نەشتەرگەری دەکرێت، دووبارە باسی ئەوەیان کرد کە نەبوونن و هیچیان نییە!؟ لۆیە، گوتم: ئەتوو بوویتە کچی من، خەمی ئەوەت نەبێت. کەی دەتوانن بێنەوە سبەی یان دوو سبەی، ڕێککەوتین پاشی سێ ڕۆژی دی بێنەوە خەستەخانەی ڕزگاری، وە دوای ڕۆیشتنیان دەستم بە نووسینی ڕاپۆرتێک کرد بۆیان، گوتم: پیرۆت، هەتا ئەو ڕاپۆرتەتان لۆ دەنووسم ئاواز ببە خوارێ و وەرەوە ڕاپۆرتەکە ببە! کە پیرۆت گەڕایەوە، گوتم: پیرۆت، خێزانەکەت شێرپەنجەی هەیە و پێویستە نەشتەرگەری بۆ بکرێت و چارەسەر بکرێت. نەشتەرگەری و چارەسەری شێرپەنجە کاری من نییە بەڵام ئەمن هەموو کارێکتان لۆ دەکەم و یارمەتیتان دەدەم، لۆیە: هەر دەبی دوای دوو ڕۆژیتر بیهێنیتەوە و ئەوە تەقریر و ڕاپۆرت لۆ خۆت چەند دانەیەکی لەسەر بگرەوە و ئیستنساخی بکە، بیبە لۆی لای بەڕێوەبەری فەرمانگەکەت و هەر جێگایەک کە دەزانیت یارمەتیت دەدەن، وە بیبە بۆ لێژنەی تەندروستی فەرمانگەی تەندروستی هەتا هەندەک پارە وەربگرێت. پیرۆت بە قورگێکی پڕ گریان وویستی بڕوات، گوتم: پیرۆت، ئەوە بە تەمای ئاوەها بچیتەوە لای ئاواز؟! بڕۆ، دەم و چاوت بشۆ ئەوجا بڕۆوە خوارێ. پیرۆت ڕۆیشت، بەو قەول و قەرارەی کە دوای سێ ڕۆژیتر بێتەوە بۆ نەشتەرگەری، وە هەتا ئەو کات من بۆیان ڕێک دەخەم. یەک لەو پزیشکانەی کە کاتی خۆی لای من پزیشکی نیشتەجێی خولاو بوو، لە خوێندنی باڵا وەرگیرا بوو ساڵی دووەمی بوو. کاتەک لە بەیانییەکەی باسی ئەو نەخۆشەم بۆ کرد، یەکسەر وەرامی ئەوە بوو: بە سەر هەردوو چاوان، مادام جەنابتان

بڵێن ئەوە یەکسەر هەر لەو حەفتەیەی دەیخەینە سەر قائیمەی عەمەلیات. پیرۆت، کە دەچێتەوە، لۆ بەیانییەکەی لە دائیرەکەی خۆی دەست پێدەکات، ئەو ڕاپۆرتەی کە چەندەها دانەی لەبەر گرتۆتەوە دەیدا بە بەڕێوەبەرەکەی و ئەو بڕێکی باشی پارەی بۆ سەرف دەکات. دوای ئەوەی لەو فەرمانگەیەی کە کاری تێدا دەکات بڵاو دەبێتەوە، کە: ژنی پیرۆت تووشی شێرپەنجە بووە. هەموو فەرمانبەرەکانیش بە هەرەوەزی بڕێکی باشی پارەی بۆ کۆدەکەنەوە، وە بەڕێوەبەر مۆڵەتی دەداتێ و دەڵێت: بڕۆ، هیچ خەمی دەوامت نەبێت و وابزانە لە دەوامیت و چارەسەری ژنەکەت بکە. پیرۆت دوای ئەوەی پشتی خۆی لە دەوام کردنی فەرمانگەکەی لێدەکاتەوە، هەر بە هۆی ئەو ڕاپۆرتە پزیشکییەی کە بۆی کرا بوو، وە ئەو چەند دانەیەکی لەبەر گرت بووەوە. هیچ فەرمانگە و لایەنی حزبی و حکومی نامێنێت سەردانی نەکات، هەموو کاتیش ڕاپۆرتە پزیشکییەکەی لە دەست بووە، کوردەواریش بۆ ئەو کارانە زۆر چاو تێرن و گیرفانیان کراوەیە؟!! لەوێ هەندەک کەس کە خێندەواریشیان هەندە نەبوو، گۆت بوویان: دختۆر چ دەزانیت؟! خۆ شەرت نییە قسەیەک ئەو کردی سەد لە سەد ڕاست دەربچێ! دختۆر هەر لۆ خۆیان شت گەورە دەکەن، هەشبوو گۆت بووی: کورە، چ نییە دختۆر هەر پارەتان پێ سەرف دەکات. دوای ئەوەی پاتەکی چاکی پارەی خڕ کردەوە بەو دوو ڕۆژە! بۆ ڕۆژی سێیەم هاتەوە. لە خەستەخانەی ڕزگاری نەخۆشەکە داخیل کرا، وە نەشتەرگەرییەکەی بە خۆڕایی بۆ کرا. وە لە نەشتەرگەرییەکە لایەکی ڕیخەڵۆکی ژنەکە (ئاواز) هەڵگیرا، وە ناردرا لە فەحسی تاقیگە، ئەوەشی کەوتە سەر شانی من کە چووم لەوێش داوام لێکردن بە پەلە دەرئەنجامەکەی دەرچووێنن. دوای ئەوەی نەشتەرگەری ئاواز سەرکەوتوو بوو، وە دوای پێنج ڕۆژ مانەوە لە خەستەخانە. ئاواز بە خۆی و دەرمانەوە ناردراوە بۆ ماڵەوە، جۆرکەکشی دەرمان درایێ هەتا دێتەوە لە ماڵ ئەو دەرمانە بەکار بهێنێت. پیرۆتی کەلەکەوێت، هەر لەگەل گەیشتنەوەیان بە شارەکەی خۆیان وەرەقەی نەشتەرگەرییەکە و ڕاپۆرتەکەی یەکەم دەباتە هەموو دام و دەزگاکان، یەک لەو کەسانەی ئەوێ باسی ئەوە دەکات: کە بۆ لە تەلەفزیۆن بانگەشەی بۆ نەکرێت؟ بۆیە: ڕێک دەکەن کە بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی خێرخوازی لە یەک لە تەلەفزیۆنەکان بچێتە ئەو ماڵە، هەر لەوێ زەنگ بۆ ئامادە کاری بەرنامە تەلەفزیۆنییەکە لێدەدەن و ڕێک دەکەون کە دوای چەند ڕۆژێک بەرنامەکە بچێت بۆ ئەو ماڵە، هەر لەبەر ئەوە پێویست دەکات هەموو وەرەقە و کاغەزەکان ئامادە بکات. ئەو ڕۆژی بەرنامەکە دەچێت، ئەوجا هەر لە بۆ خۆیان دەموچاویان نەبوونی لێدەباری و خۆیان زیاتر غەمبار کرد بوو. کە لە تەلەفزیۆن دەرچوو بوون، زۆر لە خزمە نزیکەکانی خۆیان هەر لێیان زوویر بوو بوون. چەند جار سەر زەنشتی پیرۆتیان کرد بوو، نەدەبووایە لە بەرنامەی فەقیران دەر بچوو بایتایە!!؟ پیرۆت گوێی بە قسەی ئەوان نەدابوو، زگی تێر ئاگای لە برسی نییە!! ئەوان چ گوێیان دایتێ، خۆ دەردەکە لەوان نییە؟!



پڕکردنەوەی ددان

پڕکردنەوەی ددانەکان بۆ ئەوە دەکرێت، کە چارەسەری کلۆربوون لە ددانەکان بکات. کە بە هۆی تالفبوون و خراپبوونی ددانەکان، چینەکانی ددان داخوراون و داخورانەکە بەناو داچووە، وە بۆشایی و کەلێن کەوتوتە ناو ددانەکە. هەموو ئەو تالفبوون و خراپبوونی ددان، وە دروست بوونی بۆشایی لە ددان بەهۆی کلۆربوونەوە روودەدات. کە لە کاتی خرپ بوونی باری تەندروستی ناو دەم و ددانەکان، میکرۆب لە سەر ددانەکان کۆدەبێتەوە و ددان تووشی کلۆربوون دەبێت. کاتەک ئەو کلۆر بوونە شانەکانی دەرەوەی ددان دەبڕن، وە کلۆر بوونەکە بەناو دادەچێت، ئەوا: زۆر پێویستە کە کلۆربوونەکە چارەسەر بکرێت، وە کاتی خۆیەتی پێش ئەوەی کلۆربوونەکە دەست لە کرۆکی ددان بووەشێنێت کە (دەمار و موولوولە خوێن)ی تێدایە، وە یان پێش ئەوەی ددانەکە بە هۆی کلۆربوونەکە بشکێت. بە چارەسەری کلۆربوون دەووترێت: پڕکردنەوەی ددان (حشو الاسنان)، کە تیایدا ددانەکە تەواو تەماشا دەکرێت، وە کلۆر بوونەکە لادەبرێت و خاوێن دەکرێتەوە، وە ئەو شانانەی ددان کە تالفبووە و لەناو چووە لادەدرێت، وە ناو ددانەکە دەنرێنرێت، وە دواتر ئە بۆشاییەی کە دروست بووە بە ماددەیەکی دیاری کراو پڕ دەکرێتەوە. کاتەک ددان تووشی تالفبوون دێت، وە بەشی دەرەوەی ددانەکە تالفبوون دەبێت، ئەوا: ئازار و ژانی لە ددانەکە دەبێت، وە ددانەکەی زۆر هەستیار دەبێت بۆ ساردی و گەرمی. وە کاتێک باری تالفبوونەکە زۆر توووند و زۆر قورسە، ئەوا: هەوکردن لەوانەیە هەبێت، وە یان دەماری ددان بگرێتەوە. وە لەگەڵیدا پەدوو ئەستوور بێت، وە بپەنمێت، وە دەکرێت لیمفە گرێیەکانی ملیش ئەستوور بن. پڕکردنەوەی ددان هەر بۆ کلۆربوون نییە! بەڵکو بۆ چاککردنەوە و تەواو کردنی ددان بەکار دێت، وە کاتەک ددان قلیشێکی دەبێت، ئەوا: پڕکردنەوەی ددان دەبێتە هۆی نەهێشتنی قلیش و بەو کردارە دەووترێت: تەرمیم کردن و چاککردنەوەی ددان. کەواتە پڕ کردنەوەی ددان، بۆ لابردنی پلاکی میکرۆبەکانی سەر ددان و کلۆربوون و تەرمیم کردنەوەی ددان بەکار دێت.

• ئامادەکاری بۆ پڕ کردنەوەی ددان: هەموو کات پڕکردنەوەی ددان بە هۆی بەنجی لۆکالی دەبێت، وە زۆر دەگمەن بەنجی عام بۆ پڕکردنەوەی ددان بەکار دێت. پێش ئەوەی ددان پڕ بکرێتەوە، لەوانەیە پزیشک داوای تیشکی سینی ددانەکان (x-ray) بکات، ئەمەش بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە نەخۆشەکە حالەتی خراپتری نەبووە، کە بە چاو دیار نەبێت بەڵام نەخۆشییەکەی توووندتر بێت، کە چارەسەرییەکەشی جوودا دەبێت، هەر بۆیە پزیشک پێش پڕ کردنەوەی ددان داوای تیشکی سینی یان داوای تیشکی پانۆراما (تیشکی تایبەت دەکات). بەشێوەیەکی گشتی، ئەو کەسانەی کە باری تەندروستییان باشە و هیچ نەخۆشییەکیتریان نییە، ئەوا: پێویستییان بە هیچ هەنگاوێکی خۆئامادە کردنی دیکە نییە، یەکسەر بۆ پڕکردنەوەی ددان دەچن. هەرچی ئەو کەسانەن کە مەترسی تووشبوونیان بە زمانە و سەمامەکانی دڵ هەیە، وە یان هەوکردنی پەردەی دڵ، ئەوا: دەبێت بە پزیشکی ددانی بڵێت. ئەمەش ئەو کەسانەن کە زمانەی دڵی دەستکردیان هەیە، وەیان ئەو نەخۆشانەی کە دڵییان بۆ چاندراوە، ئەوا: دەبێت پزیشکەکەی ئاگادار بکاتەوە، هەتا پزیشکەکە دەرمانی دژە زیندەگی بدات بە کەسەکە بۆ ئەوەی لە هەوکردنی زمانەکانی دڵ و پەردەی دڵ بەدوور بێت.

• پڕکردنەوەی ددان: پڕ کردنەوەی ددان هەموو کات لە نۆرینگەی تایبەتی پزیشکی ددان لە ژینگەیەکی خاوێن دەکرێت، وە پزیشکی ددانەکە ددانەکە پڕ دەکاتەوە. هەندەک جار، پڕکردنەوەی ددان زیاتر لە دانیشتنێکی دەوێت، ئەمەش چونکە ددانەکە زیاتر لە کلۆربوونێکی هەیە. سەرەتا شوێنی کلۆربوونەکە بەنجی لێدەدرێت، کە لەوانەیە کەمێک ئازار دروست بکات، وە دواتر مینای ددان دەڕنرێت و لادەبرێت و دەگەینە سەر

کلۆرەکە و کلۆرەکە خاوێن دەکرێتەوە، وە ئەو بەشەی ددان کە تالفبووە لادەبرێت. دوای ئەوە، پزیشکەکە ئەو ماددەیەی کە بۆ پڕکردنەوە دادەنرێت و دەپەسترێت دەخرێتە ناو کلۆر بوونەکە، کە ماددەی ئەمەلگەمە، هەر پارچەی بە هێواشی دەخرێتە ناو کلۆربوونەکە، هەتا تەواو ووشک دەبێتەوە، وە دواتر هەموو پارچەکان دەکەونە سەر یەک و بۆشایی کلۆرەکە تەواو پڕ دەبێتەوە. دوا هەنگاو پزیشک پڕکردنەوەکە تەواو سەفت دەکات، وە بەشێوەیەکی لێدەکات کە شێوەی ددانەکە وەربگرێت، وە بەجۆرێک کە پڕکردنەوەکە هەمان شێوەی ددانەکە وەبگرێت و شێوەی بنچینەیی ددانەکە وەربگرێت. هەر پڕکردنەوەک هەر ددانێک ماوەی بیست دەقیقە بۆ نیو سەعاتی دەوێت، کە ئەگەر یەک ددان کلۆر بوو بێت، وە ئەگەر زیاتر بوو، ئەوا: ماوەی زۆرتری دەوێت.

• ماک و مەترسییەکانی پڕکردنەوەی ددان:

أ.مەترسییە گشتییەکان:

١. میکرۆب تێدان: زۆربەی کات کە میکرۆب تێدان دروست دەبێت، وە پڕ کردنەوەکە پیس دەبێت سەر دەستی دەبێت و بەخاوێن کردنەوەی میکرۆب تێدانەکە نامێنێت. بەلام حالەتی زۆر دەگمەن هەیە، کە میکرۆب تێدانەکە زۆر بە توندییە و زۆرە بەجۆرێک کە لەوانەیە بچێتە ناو خوێن، وە کەسەکە خوێنی ژەهراوی ببێت و تووشی میکرۆب تێدان ببێت، وە یان میکرۆب تێدانەکە بگاتە زمانەکانی دل، وە یان تووشی هەوکردنی پەردەی دڵ ببێت. هەرچەند زۆر دەگمەن لەوانەیە پێویست بەوە بکات، کە پڕکردنەوەکە هەڵبدرێتەوە و لاببرێت، وە پاشماوەی میکرۆبەکان لەگەل پڕکردنەوەکە لاببرێت، وە دووبارە جێگایەکە پڕ بکرێتەوە.

٢. خوێنبەربوون و نەزیف بوون: بەتایبەت لەو شوێنەی کە کاری لە سەر کراوە، کە لە ئەنجامی برینداربوونی ئەو جێگایە خوێنی زۆری لێدێت. ئەوجا، لەوانەیە: خوێنبەربوونەکە یەکسەر بێت، وە یان دوای بیست و چار کاتژمێر دوای پڕکردنەوەی ددان ڕوو بدات. وە لەهەندەک جار لەوانەیە دوای چەند حەفتەیەک، وەیان چەند مانگێک ڕوو بدات. ئەو خوێنبەربوونە ئەو کاتانە ڕوو دەدات، کە: موولوولە خوێنبەرە بچووکەکات لە کاتی پڕکردنەوەی ددان دەتەقێت وە بریندار دەبێت و دەقلیشێت و دەبێتە هۆی خوێن هاتن لە پدو، وە زۆر دەگمەن ئەو خوێن هاتنە هەندە زۆر دەبێت کە پێویست بە چارەسەر کردن بکات.

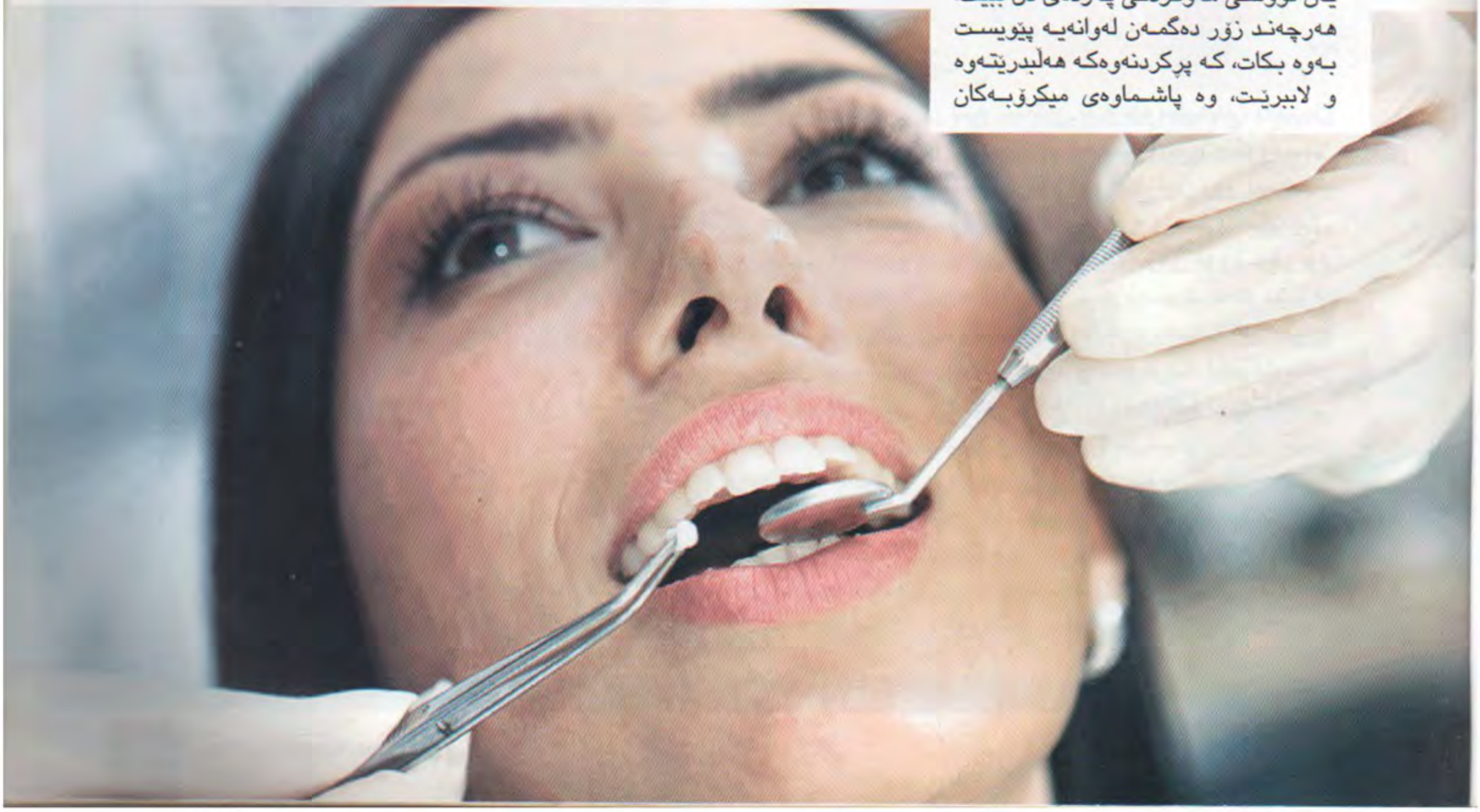
٣. مەترسییەکانی بەنج: کە هەموو کات ئەمجۆرە مەترسییانە بە هۆی هەستەوەری بۆ دەرمانەکانی بەنجەوە دروست دەبێت، کە: زۆر دەگمەن لەوانەیە هەستەوەری و شۆک ڕوودات (anaphylactic shock).

ب. ماک و مەترسی تایبەت بە ددان:

١. بەرکەوتنی دەمار کە لە ناو بۆڕییە دەمارەکاندا هەیە، کە لەوانەیە ببێتە هۆی لەناو چوونی هەستی تام کردن لە بەشێک یان لە هەموو زمان، هەرچەند دەگمەنە وزۆر کەم ڕوو دەدات بەلام ئەگەری هەر هەیە.

٢. هەستەوەری بۆ ساردی یان گەرمی لە ناو دەم: وە کاتەک کە دەم بە تەواوی قەپات ناکرێت، وە وێک ناهێندرێتەوە. هەرچەند لە پڕکردنەوەی ئاسایی ددان، زۆر کەم ئەو جۆرە ماک و مەترسییانە ڕوو دەدات.

• خۆپاراستن: دوای پڕکردنەوەی تەواوی ددانەکە، کەسەکە پێویست ناکات لە ژێر چاودێری دابێت. هەتا دوو سەعات دوای پڕکردنەوەکە، هەتا کاردانەوەی بەنجەکە تەواو دەبێت کەسەکە دەبێت خۆ لە خواردن و خواردنەوە بگرێت، دواتر ئاسایی دەبێتەوە و پێویست بەخۆگرتن ناکات. لەوانەیە کەسەکە، وە بەتایبەت لە ڕۆژی یەکەمدا ئازاری هەبێت، هەر بۆیە: ئەگەر هەبوو، ئەوا: دەرمانی ژان لابەری دەدرێتێ! وە لەوانەشە جێگای پڕکردنەوەکە ئەستوور بێت، وە بپەنمێت و بۆ چەند ڕۆژێک هەر وابێت. هەر بۆ ئەوەی باشترین چارەسەری بۆ ددان بکرێت، دەبێت کەسەکە زۆر گرنگی بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان بدات، وە بەداوی ددان نێوان ددانەکان خاوێن بکاتەوە وە هەروەها بە فلچە و مەعجوون جوان ددان و ناو دەم بشووات. هەندەک جار، پزیشک لەوانەیە دەرمانی دژە زیندەگی بۆ کەسەکە بنووسێت! کاتەک کە هەوکردنێک هەبێت، وە یان میکرۆب تێدانێک. خۆ ئەگەر دوای پڕکردنەوەی ددان پلەی گەرمی لەش بەرز بووەوە و تای هاتێ یان نەزیف بوو و خوێنبەربوون هەبوو، وە یان ئازاری زۆری هەبوو، ئەوا: دەبێت یەکسەر بۆ لای پزیشک بگەڕێتەوە.



نۆڕینگە

پ١/ کەژاڵ عوسمان، تەمەن (٤٨) ساڵ، سلێمانی، کاسب: گرفتی من ئەوەیە کە خوێم لە ناو خوێندا زیاد دەبێت، وە بەتایبەت ئەو خوێیەی کە نەخۆشی (داء الملوک) دروست دەکات. هەتا جاری واهەیە، کە: ئەگەر خوێیەکە زۆر زیاد بکات هەموو پەلەکانم هاوارییان زۆر دەبێت، وە هەمووی ئازاری دەبێت کە ئەزیەتم دەدات. هەتا توانای جوولە کردن و جوولانەوەم نامێنێت، وە هە لە ماڵەوە دەکەوم. ئایا چ دەرمانێک هەیە، بۆ ئەوەی لێی ڕزگار ببم، ئینجا چ بە دەرمان بێت، وە یان بە گیا دەرمان؟

و/ جارێ سەرەتا ئەوە با ڕوون بکەینەوە، کە: لە کەسێکی وەکو بەڕێزتان کە ئەگەر ئازاری زۆرت هەبوو، ئەوا: مەرج نییە هەمووی سووچ و خەتای زیاد بوونی ڕێژەی خوێی ترشی یۆریک (ئەو خوێیەی نەخۆشی دەردە پاشا = داء الملوک دروست دەکات) بێت. وە هەروەها قسەکیدیش، ئەوەیە: کە نەخۆشی دەردە پاشا (داء الملوک) زۆر دەگمەن لە ئافرەتان پێش نەمانی سووڕی مانگانە ڕوو دەدات مەگەر هەندەک باری نەخۆشی و حالەتی دیاری کراو نەبێت، وە یان ژنەکە هەندەک جۆری دەرمان وەربگرێت کە ببێتە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی خوێی ترشی یۆریک لە ناو خوێندا، دەنا قەت ئەو نەخۆشییە تووشی ئافرەتان لە تەمەنی زگوزار نایەت. هەر بۆیە، سەبارەت بە پرسیاری جەنابتان سەرەتا: دەبێت لەوە دڵنیا بین، کە: تۆ نەخۆشی دەردەپاشات هەیە، وە پشکنینی یوریک ئەسید) بۆت بکەین، هەتا بگەینە ئەوەی کە بە پشکنینی تاقیگە بڵێین کە ڕێژەکە زیادە. هەتا ئەگەر ڕێژەکەش لە ناو خوێنت زیاد بێت، ئەوا: مەرج نییە هەموو کات چارەسەری بووێت؟! چونکە نەخۆشییەکە تەنیا چارەسەری بۆ ئەوەیە، کە: نیشانەکان لابدات، وە کەسەکە تووشی ماکەکانی زیاد بوونی ئەو خوێیە لە ناو خوێندا نەبێت! هەر بۆیە: لە سێ حالەت چارەسەر و دەرمان دەدرێت بە نەخۆش، ئەوانیش: ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەی هەبوو، کە بە زۆری نیشانەکان بە هەوکردنی لە ناکاو لە جومگەکان دەست پێدەکات، وە بەزۆری ئەنگووستی گەورە تووشی ئازاری زۆر دەبێت، وە سۆر دەبێتەوە و دەبریسکێنێت. ئەوجا ئازارەکە زۆر توندە، وە بەجۆرێکە کە نەخۆشەکە بێزار دەکات و لە ماڵەوە دەمێنێتەوە. دوای تەواو بوونی هەوکرنە لەناکاوەکە نەخۆشەکە دەچێتە قۆناغی درێژخایەن و بۆ ماوەی زۆر ئەو خوێیەی لە ناو خوێن زیاد دەبێت، وە هەندەک جار وەکو نۆبەتی بۆ بێتەوە، ئەوا: ناوە ناوە جومگە، وە بەتایبەت ئەنگووستی گەورە تووشی هەوکرد دەبێت. ئەوجا



ئەگەر ژان و ئازارەکەت بەو شێوە نەبێت، وە ڕێژەی یوریک ئەسیدەکەت لە ناو خوێن ئاسایی بوو، ئەوا: لەوانەیە نەخۆشی دەردە پاشات نەبێت، وە نەخۆشیترت هەبێت. ئەوجا، هەر وەک گووتم چارەسەر لە سێ حالەت دەدرێت، یەک ئەوە بوو کە نیشانەت هەبێت! وە دووەم، ئەگەر پشکنینی یۆریک ئەسید لە ناو خوێن لە (٩ مگم/ ١٠٠مل) زیاتر بێت، ئەوە ئەگەری ماک و ئالۆزییەکان زیاد دەکات، هەر بۆیە: دەبێت چارەسەر بدرێت بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی یوریک ئەسید، وە هێنانە خوارەوەی. سێیەم، ئەگەر کەسەکە ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشی دەردە پاشای لە سەر دیار کەوت بێت، بۆ نموونە: بەردی گورچیلەی هەبێت، وە یان تۆپەڵ (TOPHY) لە ئانیشک و لە دەوری جومگەکان هەبێت. هەرچی سەبارەت، بەو خواردنانەیە کە ڕێژەی خوێی یوریک ئەسید زیاد دەکات، ئەوا: دەرمانەکان، وەکو: هەندەک دەرمانی زەخت، دەرمانەکانی کە میزی زیاد پێدەکەیت، ئەسپرین، وە خواردنەکان، وەکو: خواردنە چەور و قورسەکان، نۆک و پاقلە بابەتەکان (لە کاتی نۆبەتی لەناکاو)، گۆشتی سۆر و ماسی و گۆشتی مریشک (لە کاتی نۆبەتی لە ناکاو)، گۆشتی ماسی کاڤیار و سەلەمۆن و پاچە و سەروپێ، هەنجیر و فراولە..هتد. هەرچی سەبارەت بە پرسیارەکەی بەڕێزتانە، ئەوا: تۆ دەبێت سەردانی پزیشکێکی ڕۆماتیزمی بکەیت، هەتا بە یەکجاری نەخۆشییەکەت دیاری بکات، وە هەر ئەو چارەسەرت بداتێ کە ئەگەر زانی بە گوێرەی ڕێنماییەکان چارەسەری دەوێت.

پ٢/ نیهایەت، تەمەن (٢٤ساڵ)، دەرچووی پەیمانگا دانەمەزراوم، هەولێر، بنصلاوە: من ماوەیەکە لەکەم لە دەم و چاو هاتووە! هەرچەند هەوڵ دەدەم، ئەو لەکانە لا ناچێت؟! ئایا چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردنی بوونی لەکە لە دەم و چاو بە خۆپاراستن دەبێت لە خۆ دانە بەر تیشکی خۆر، بۆیە: دەبێت لە چوون بۆ بەر تیشکی خۆر خۆبەدوور بگریت، وە بەتایبەت لەو کاتانەی کە تیشکی خۆر بەتین و بەهێزە چونکە کاردانەوەی لە سەر لەکە دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد بوونی. وە هەروەها دەبێت پارێزەر لە تیشک لە سەر دەموچاوت بەکار بهێنیت، کە: هەندەک کرێم لە بازاڕ هەیە، وە بۆ خۆپاراستن لە تیشکی خۆر بەکار دێت. ئەو کرێمانە کە بۆ خۆپاراستن لە دەموچاو دەدرێت ناهێڵێت لەکەی زۆرتر دروست ببێت، وە ئاسانکاری بۆ لاچوونی ئەو لەکەی کە هەیە دەکات. لەکە لە زۆر کەس ڕوو دەدات، کە: ئامادە باشییان تێدایە، وە کەوتنە بەر تیشکی خۆر و ڕەنگی پێست دەوری دەبێت لە تووشبوون بە لەکە. هەرچەند بوونی لەکە لە دەموچاو هیچ نەنگی نییە بەڵکو بە ئاسایی وەردەگیرێت، وە هیچ نییە! بەڵام زۆربەی کات ئەوانەی کە لەکەیان لە دەموچاو هەیە تەواو خۆیان بەو لەکەیەوە خەریک دەکەن و هەموو کات باس لەوە دەکەن، کە: بۆچی لەکەیان لە دەموچاو هاتووە؟! هەروەک چۆن مرۆڤەکان لە ڕەنگ و لە ژیری و لە بیرکردنەوە جوودان لە یەکتری، وە هەرکەس جۆرە کەسایەتییەکی خۆی هەیە، ئاوەهاش بوونی لەکە لە دەم و چاو دەبێت بە ئاسایی وەربگیرێت، وە ڕازی بین و هەندە بە دوا داچوونی بۆ نەکرێت چونکە بەتایبەتی لە کۆمەڵگای کوردەواری زۆر جار کە مرۆڤ لەکەی هەبوو، وە زۆر بەدوا داچوونی بۆی کرد، وادەکات کە: چەندەها جۆرە دەرمان بۆ لابردنی لەکەکە بەکار ببات، کە هیچ سوودێکیان نییە، تەنیا ئەوە نەبێت لەوانەیە زۆر جار کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکەش لە هەمان کاتدا لە سەر کەسەکە دیار بکەوێت! ئەوەش باس ناکرێت، کە: جاری واهەیە زۆر جار خەڵکی بۆ لابردنی لەکە گژوگیا دەرمان و دەرمانی میللیش بەکار دەبەن، کە:

ئەوەش کاردانەوەی خراپی دەبێت، وە زۆر جار زەرەر و زیانەکانی ئەو دەرمانانە زیاترە وەک لە بوونی لەکەکە لە دەموچاو.

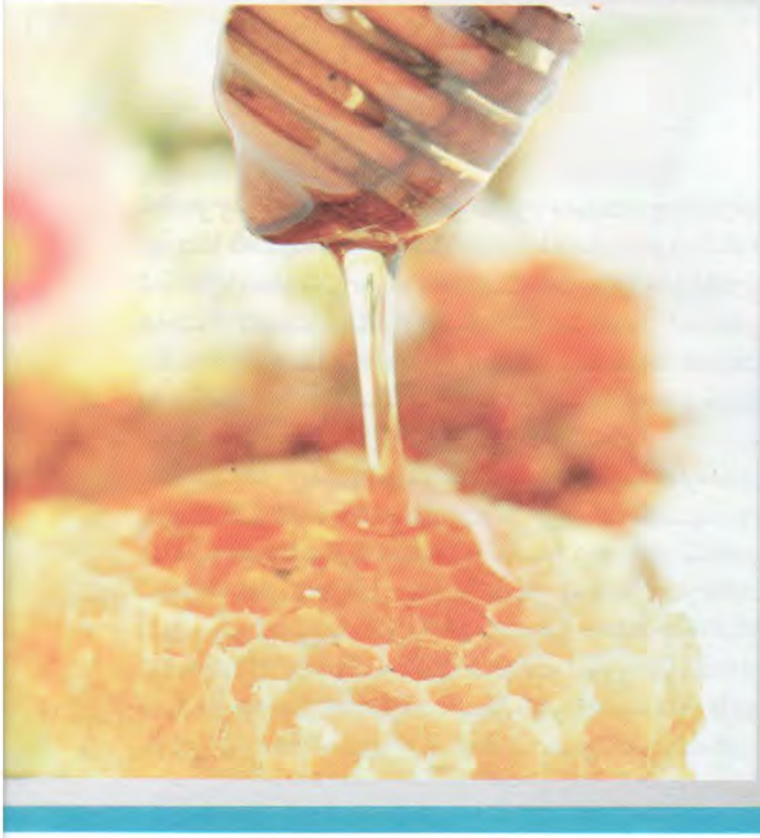
پ٣/ هیڤی، تەمەن (٢٢ ساڵ)، چەمچەماڵ، خوێندکار: ئایا لابردنی موو بە لێزەر هیچ زەرەر و زیانێکی هەیە؟ بەکارهێنانی لێزەر دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە؟ من هەموو لەشم مووی زۆرە، وە بەجۆرێک زۆرە کە تەواو بێزاری کردووم، و حەز دەکەم لێی قوتار ببم!؟ وە هەموو ئەو مووە زیادانە لا ببەم، ئایا ڕێنمایتان چییە؟

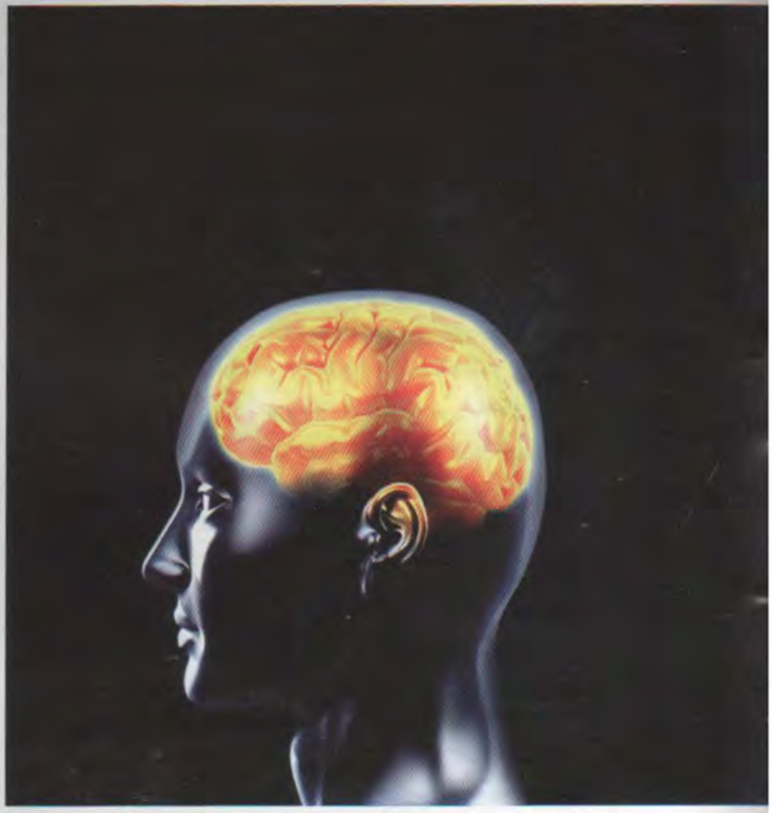
و/ نەخێر بەکار هێنانی لێزەر بە هیچ شێوەیەک زەرەر و زیانی نییە! وە بەهیچ شێوەیەک نابێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجە! بەکارهێنانی لێزەر، بۆ ئەوەیە کە مووەکە لە ڕەگەوە لە ناو ببات، ئەوجا بە هەر هۆکارێکەوە مووەکە زیادی کرد بێت. لێزەر بەکارهێنان زۆر ئاسانە و هیچ کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیانی نییە مەگەر (سوربوونەوەیەک، ئالووشی پێست، وە یان هەوکردنێکی کەم)، دەنا بە هیچ شێوەیەک کاردانەوەی خراپی نییە (نە لە هەنووکە و نە لە ئاییندە) بەڵام بەکارهێنانی پێویستی بە شارەزایی و ئەو ئامێرەی کە بەکار دێت، وە بە چ جەمێک بەکار دێت، وە هەیە. وە لێزەر تیشکێکە، وە بۆ خاڵێکی دیاری کراو دەچێت، وە هەر کار لە سەر ئەو خاڵە دیاری کراوە دەکات. هەر بۆیە، لێزەری چاو کار ناکاتە سەر پێست، وە لێزەری پێست تەنیا پێستەکە هەڵیدەمژێت، وە هی مووەکان بەس مووەکان وەری دەگرن، وە هی ڕەنگی پێست تەنیا ڕەنگاڵەکان وەری دەگرن. هەر بۆیە کە لێزەر بۆ لابردنی مووی زیادە بەکار دێت هیچ کاردانەوەی خراپی نییە، وە هیچ کار لە کۆئەندامەکانیتری لەش ناکات. ئەوجا ئەگەر لێزەر بۆ لا بردنی مووی زیادە بەکار هات، هەتا چەند بارەش بکرێتەوە، ئەوا: هیچ کاردانەوەی خراپی لە ئەندامەکانی ناو لەش نییە بەڵکو تەنیا دەگاتە مووە زیادەکە و لەناوی دەبات و هیچ ناگاتە ئەندامەکانی ناو لەش، هەر بۆیە: هیچ زیان و کاردانەوەی خراپی نابێت.

پ٤/ دونیا، تەمەن (١٩) ساڵ کۆیە، خوێندکار: من پێم هەمووی دەتەقێت، وە شێوەیەکی ناڕێکی هەیە! بە جۆرێک کە بە پای ڕووت، واهەست دەکەم هەموو کەس پێکەنینیان پێم دێت. وە هەروەها پێستەم زۆر ووشکە، وە جاری وایە کرێش دەدات. وە پێستی دەوری نینۆکەکانم زیاد دەبێت، وە نازانم هۆکاری چییە؟ ئایا چارەسەری هەیە؟

و/ پرسیارەکەت سێ پرسیار لە خۆ دەگرێت، ئەوانیش:

أ. تەقین و قلیشانی پانەی پێ: تەقین و شەقار بوونی پاژنەی پێ (قوومپانی یان قوونپانی) پێ، هەموو کات لە ئەنجامی ڕۆیشتن بە پای پەتی یان ڕۆیشتن بە نەعل دروست دەبێت، کە: زۆر لە زەوی دەخشێت و دەبێتە هۆی شەقار بوونی پێست، وە لە دوورەوە دیارە کە هیچ مەترسیدار نییە بەڵام هیچ جوان نییە، بۆیە: ئەو شەقار شەقار بوون و تەقینە لە ئەنجامی لێکخشاندن لەگەل زەوی دروست بووە، وە وای کردووە پێستەکە قلیشی بکەویتێ. هەر بۆیە، چارەسەری بە لەبەر کردنی گۆرەوی نەرم، وە لەلۆکە دروست کرا بێت، وە دوور کەوتنەوە لە ڕۆیشتن لە سەر زەوی بە پێ خوواسی بەڵکو هەموو کات دەبێت پێڵاو بکەینە پامان، وە هەندەک جۆری کرێم کە پێست نەرم دەکاتەوە بۆ چاکبوونەوەی ئەو قلیشانە و شەقار بوونە باشە و یارمەتی نەمانیان دەدات. هەرچی ئەگەر سینگی پێ شەقار بوو بێت، ئەوا: ئەویش بە هۆی لەبەر کردنی نەعل کە ڕاگیرەی نەعلەکە لەوی دەبێتە هۆی قلیشبوونی پێست، وە شەقار بوونی بەڵام ئەو جۆرە لەوەی پاژنەی پێ کەمترە، وە ئەوە بە هۆی هەستەوەری بەرکەوتن (contact dermatitis) دروست دەبێت، وە لەگەل هێلی گیرەی نەعلەکە دەڕوات، وە تفر هەڵدەدات! وە کە کەسەکە بە پا دەڕوات لێکخشاندن لە بەینی گیرەی نەعلەکە و پێست ڕوو دەدات، کە دەبێتە هۆی دووبارە داڕووشاندن و شەقار بوونی پێستی سینگی پێیەکان. چارەسەری ئەو جۆرەش، هەر بە لەبەر کردنی گۆرەوی نەرم دەبێت، وە کرێم بۆ لابردنی ئەگزیما بەکار دێت، وە خۆ دوور گرتن لە بەکار هێنانی ئەو جۆرە نەعلانە کە کەسەکە هەستەوەری پێیان هەیە. واتە: لە هەموو حالەتەکان چارەسەر کردنی بە خۆپاراستن دەبێت، کە دەبێتە هۆی دوور بوون لە دروست بوونی شەقار





شەقار بوون و تەقینی پاژنەی پێ.

ب. پێست ووشکبوون: ئەو کەسانەی کە پێستییان ووشکە، ئەوا: ئەو دەرمانانە بەکار دەبەن کە پێست نەرم و چەور دەکاتەوە، کە: لە ناو خەڵکی بە (مرطبات یا ن ملینات) ناسراوە، وە لە هەموو جێگایەکی جوانکاری دەفرۆشرێت. وە ئەگەر لەگەل ووشک بوونەوەکە پێست شەقار شەقار بوون، وە تەقینی پێست هەبوو، ئەوا: دەبێت لەگەل دەرمانی ووشک بوونەوە، هەندەک دەرمانی دژه زیندەگی بدرێت بەو کەسەی کە پێستی ووشکە! ئەمەش دژه زیندەگییەکان لە شێوەی دژه زیندەگی کە لە شێوەی ڕاگووشەیە و پێستی پێ چەور دەکرێت، بۆ ئەوەی ئەو پێستە کە خاڵی یەکەمی بەرگری لەشە لە تووشبوون بە هەوکردن بەدوور بێت، وە پێستەکە هەو نەکات. وە ئەوەش لە بیر نەکەین، کە: هەموو کات دەبێت لە هۆکاری ووشکبوونی پێستەکە بگەڕێین، وە هۆیەکەی بدۆزینەوە و ئەو کات چارەسەر بە گوێرەی هۆکارەکە دەدرێت.

ت. دەرکەوتنی پێست و گۆشتی زیاد لە دەوری نینۆک: هەموو کات هاتنی گۆشت لە دەوری نینۆکەکان دەگەل ووشکبوونەوەی پێست دەبێت، وە چارەسەریشی هەروەکو وی بە کرێمی کە پێست تەڕ و نەرم دەکاتەوە دەبێت. کەسەکە دەبێت ئاگادار بێت، وە گەمەی پێنەکات، وە یان قووتی نەکات یان ڕای نەکێشێت و بریندار بکات. دەنا جاری واهەیە، کە: دەیبرێت، وە یان ڕای دەکێشێت شوێنەکەی دەبێتە برین، ئەو کات دەبێت ئەو ڕاگووشانە بەکار بێت، کە: دەرمانی دژه زیندەگییان تێدایە بۆ دوور بوون لە هەوکردن. وە ئەگەر کرێمی کە پێست تەڕ و نەرم دەکاتەوە بۆ چاکبوونەوەی ئەو زیادە گۆشتانە دەوریان نەبوو، ئەو کات دەبێت سەردانی پزیشک بکرێت، هەتا نموونەیەکی لێ وەربگرێت بۆ دۆزینەوەی هۆکاری دروستبوونی ئەو زیادە گۆشتانە، وە تەواو چارەسەر کردنی.

پ٥/ هەرێم حەسەن، سۆران، فەرمانبەر، تەمەن (٣٠) ساڵ: ئایا ڕاستە کە خورما و هەنگوین و زەیتی زەیتوون هیچ کێشی لەش زیاد ناکەن؟

و/ هەموو خواردنێک کە مرۆڤ دەیخوات، ئەوا: ئەژمارکردنی توانای بە گوێرەی بری ئەو ووزەیە دەبێت کە لە کاتی هەرس کردنی و دواتر بەکارهێنانی لە سووڕی ووزە دەرپەڕاندن، وە ئەو ووزەیە کە لە خۆراکەوە دەستمان دەکەوێت! وە هەر خۆراک چەند ووزە دەردەپەڕێنێت، وە لێکدانەوەی کاردانەوەی خۆراکەکەیش لە سەر کێشی لەش بەگوێرەی ئەو ووزەیە دەبێت کە دەری دەپەڕێنێت. ئەگەر سەیری هەر یەک لەو خۆراکانەی کە ناوت هێناون بکەین، ئەوا دەبینین کە: هەر (١٠٠ گم) لە خورما بڕی (٢٥٠) یەکە ووزەی لێدەردەچێت، وە هەر ملاکێک لە زەیتی زەیتوون بڕی (١٢٠) یەکە ووزەی دەدات، وە کووپەکی زەیتی زەیتوون کە (٢٥٠ مل) بێت، ئەوا: بڕی (١٩٠٩) یەکە ووزە دەدات. وە هەروەها (١٠٠ گم) لە هەنگوین بڕی (٢٨٠) یەکە ووزە دەدات، وە یەک ملاک لەهەنگوین بڕی (٢٥) یەکە ووزە دەدات. هەر وەک دەبینین، کە: هەر یەک لەو خواردنانەی کە باست کرد هەر یەک بڕی زۆر لە ووزە دەدات، وە کاتەک مرۆڤ بڕی زیاد لە ووزەی پێویست دەخوات، ئەوا: ئەو ووزە زیادەیە هەمووی لە لەشدا عەمبار دەبێت، وە کەسەکە بە هۆیەوە قەڵەو دەبێت. هەر بۆیە بە هیچ شێوەیەک ناتوانین بڵێین، کە: ئەو خواردنانە کێشی لەش زیاد ناکەن! چونکە ئەگەر نان و جەمی ڕۆژانەت خوارد و ئەوانەشت خوارد، ئەوا: بڕی ووزە زیادەکە لە ناو لەش خەزن دەبێت، وە بە هۆیەوە قەڵەو دەبیت. بەس، ئەگەر هاتوو لە بڕی ئەو خواردنانەی کە دەیخۆیت، واتە: لە بڕی (ئەو خورما یان هەنگوین یان زەیتی زەیتوون) خۆراکی خۆت کە دەخیت کەم بکەیتەوە، وە ئەوانە لە جیاتییان بخۆیت بە جۆرێک چەندت ووزە پێویستە بۆ زیندە کارلێکەکانی لەش، ئەوا: خواردنی ئەو جۆرە خواردنانە نابێتە هۆی قەڵەو بوون چونکە هیچ بڕی ووزە لە پێویستی لەش زیاد نابێت، بۆیە: نابێتە قەڵەوی.

پ٦/ کامەران سلێمان، سیدەکان، تەمەن (٤٣) ساڵ، مامۆستا: کەسێک نەخۆشی سیلی هەیە، چ جۆرە خۆراکێک پێویست دەکات بیخوات؟ وە چ خۆراکێک بۆ ئەو پێویستە بیخوات، وە لە چ جۆرە خۆراکێک خۆی بگرێت؟

و/ خواردن بۆ کەسێک نەخۆشی سیل لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، وە بەگوێرەی ئەو شوێنەی کە تووشی نەخۆشی سیل بووە. بۆ نموونە: ئایا کەسەکە تووشی سیلی گورچیلە بووە، وە یان سیلی ڕیخەڵۆک، وە یان سیلی سییەکان. هەرچی دەربارەی خواردنە، ئەوا: هەر کەس نەخۆشی سیلی هەبێت، وە نەخۆشییەکەی هی هەر شوێنێکی لەشی بێت، ئەوا: دەبێت خواردنە پڕ پرۆتینییەکان بخوات، هەر بۆیە: ئەگەر نەخۆشەکە هیچ نەخۆشیدی جگە لە نەخۆشی سیلەکەی نەبێت (بۆ نموونە : پەککەوتنی گورچیلە نەبێت)، ئەوا: دەبێت بڕی زۆر لە خواردنە پڕ پرۆتینەکان بخوات، وەکو: گۆشت و گۆشتی مریشک و ماسی و پاقلە بابەتەکان، وە هەروەها سەوزە و میوە و شلەمەنییەکان و شەربەت و ئاو زۆر بخواتەوە.

پ٧/ دالیا کەریم، مامۆستا، سلێمانی، تەمەن (٣٦) ساڵ: خوشکێکم هەیە، کە تەمەنی (١٦) ساڵە و نەخۆشی فێی هەیە، وە دەرمانی (دیپاکین)ی بۆ نووسراوە، وە دوای بەکار هێنانی ئەو دەرمانە خواردن زۆر دەخوات! وە هەروەها زۆر قەڵەو بووە. ئەگەر کەسێک نەخۆشی فێی هەبێت، دەتوانێت: ڕیجیم بکات، هەتا خۆی لاواز بکای؟ وە ئایا کاردانەوەی خراپی لە سەر نەخۆشییەکەی نییە؟ وە ئەگەر وەرزش بکات لەگەل ڕیجیم کردنەکە، هیچ زیانی بۆ سەر نەخۆشییەکەی دەبێت؟ وە ئایا هیچ کاردانەوەی لە سەر تەندروستی بە گشتی دەبێت؟

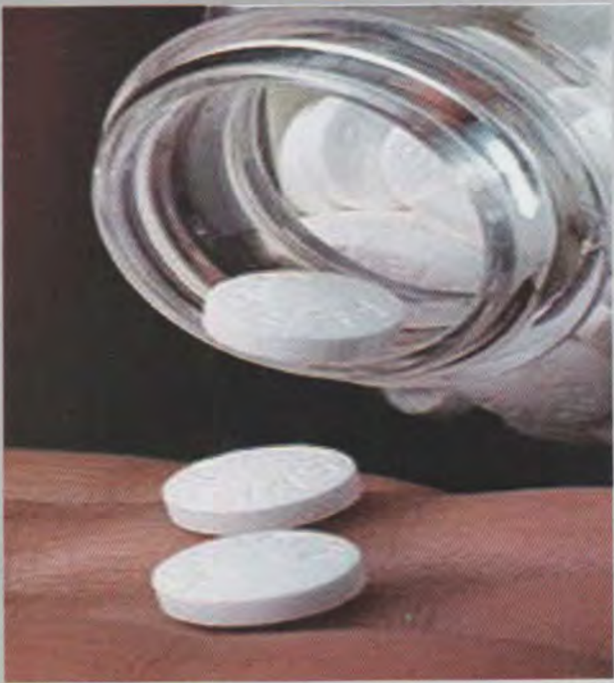
و/ دەرمانی (دیپاکین) یەکێکە لە چارەسەرە باشەکانی نەخۆشی گەشکە (فێ) یان خووداری! ئەو دەرمانە یەکێک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتییە لە زیاد بوونی کێشی لەش، کە کێشی لەش زیاد بوونەکە بە زۆری لە سەرەتای دەست پێکرنی دەرمانەکە زۆرتر تێبینی دەکرێت، دواتر وورده وورده کەمتر دەبێتەوە. هەر بۆیە: ئەو زیاد بوونە لە کێشی لەش و قەڵەو بوونی خوشکی بەڕێزتان هۆکارەکەی دەرمانی (دیپاکین) ە، وە هیچ مەترسی نییە! وە دواتر، کە تەواو دەگەل دەرمانەکە ڕادێت، وە دەکەوێتە سەر دەرمانەکە ئەو زیاد بوونە لە کێشی لەش بەو شێوەیە بەرچاو نابێت بەڵام هەر کێشی زیاد دەبێت. هەرچی سەبارەت خۆ گرتنە لە خۆراک و ڕیجیم کردنە، ئەوا: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی خووداریان هەیە، ئەوا: دەبێت لە خۆ برسی کردن و برسی بوون بە دوور بگرن چونکە دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خیندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسەکە زۆرتر نۆبەتە گەشکەی بۆ بێت، بۆیە: هەموو کات دەبێت لەوە دوور بێت کە



نان نەخوات یان خۆی بەو جۆرە برسی بکات، کە: ڕێژەی شەکر لە ناو خینی کەم بکات. وە هەروەها ئەوانەی کە نەخۆشی گەشکەیان هەیە، دەبێت: خۆ لە تووڕە بوون و ماندوو بوون و پشێوی بە دوور بگرن، وە لە دەنگە دەنگ و ژاوەژاو بەدوور بن. هەر بۆیە ئەو خوشکەی بەڕێزتان بە لەبەر چاو گرتنی ئەو تێبینییانەی کە باسم کرد، دەتوانێت: خۆ لە خواردنی کە وەزن و کێشی لەش زیاد دەکەن بەدوور بگرێت بەڵام نابێت بە بەردەوام خۆی برسی بکات، وە یان هیچ نەخوات. وە هەروەها کە خوشکەکەت لەگەل ئەوەی کە بڕی خواردنی کەمکردەوە، لە هەمان کاتدا دەتوانێت وەرزشیش بکات بەڵام دەبێت زۆر ئاگادار بێت، کە: لەگەل کەمکردنەوەی خۆراک و وەرزش کردنەکە نەبێتە هۆکاری ئەوەی کە ڕێژەی شەکری لە ناو خین کەم بکات چونکە ئەگەر کەم بکات، ئەوا: دەبێتە زۆر هاتنی نۆبەتە گەشکە، وە پرۆسەی چارەسەر کردنە ئەو کات نارێکی دەکەویتێ! وە هەموو کات نەخۆشی خووداری دەرمانی چارەسەر بۆ ئەوە دەخوات کە نۆبەتە گەشکە و خووداری بۆ نەیەت، وە ئەگەر تووشی نۆبەتە گەشکە و خووداری هات، ئەوا: مانای ئەوەیە کە هیچ نەکراوە وە دەرمانەکە بە تەنیا کیفایەت نییە! سەبارەت بە خوشکی بەڕێزتان دەتوانێت ڕیجیم بکات، وە وەرزشیش بکات بەڵام بە ئاگاییەوە بیکات. سەبارەت بە چارەسەرییەکەی، هەر چەند دەرمانی (دیپاکین) دەرمانێکی زۆر باش و کاریگەری نەخۆشی خووداریيە بەڵام ئەگەر زیاد بوونی کێشی لەشی خوشکەکەت زۆرە، ئەوا: دەتوانیت کە دووبارە سەردانی ئەو پزیشکە بکەیتەوە کە چارەسەری نەخۆشی خوشکەکەتان دەکات، هەتا ئەو دەرمانەی بە جۆریتری چارەسەری نەخۆشی خووداری بگۆڕیت کە هیچ کاردانەوەی لە سەر کێشی لەش نییە. وە تەنانەت هەندێکیان لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونی کێشی لەش، هەر بۆیە: ئەگەر کێش زیاد بوونەکە بۆتە گرفت و ئاریشە، دەتوانیت دووبارە سەردانی پزیشک بکەیتەوە و دەرمانەکەی بۆ بگۆڕیت.

پ٨/ کارمەند، هەولێر، تەمەن (٣٣) ساڵ، کارمەندی تەندروستی: نەخۆشی ڤایرۆسی جگەرم هەیە، وە دوای ئەوەی کە تەواو هەموو پشکنینەکانم کرد، گووتییان کە: هەڵگری ڤایرۆسی جەرگ جۆری (ب)م، وە لە هەمان کاتدا پشکنینی خێزانەکەشم دەرچوو، کە: تووشی نەخۆشی ڤایرۆسی جەرگی درێژخایەن بووە، وە قۆناغەکەی درێژخایەنە. ئایا پێویست دەکات، کە: خۆپارێزی و کۆندۆم بەکار ببەین؟ وە چەند کاتم پێویستە، بۆ خۆم بۆ ئەوەی لەو ڤایرۆسە قووتارم ببێت؟

و/ هەروەک دەزانین، کە: ڤایرۆسی جەرگ جۆری (ب) لە ڕێگای زایندەیی (سێکسی) لە یەکێکەوە کە نەخۆشی ڤایرۆسی جەرگی جۆری (ب) هەبێت، بۆ یەکێکیدی



لە ڕێگای زایندەیی دەگوازرێتەوە! وە ئەو ڤایرۆسە لە هەموو شلەکانی لەش، وەکو: خوێن، تۆوی پیاو، دەردراوەکانی زێ، میز، شیری دایک، ئارەقە و فرمێسک هەیە، وە هەموو ئەو شلانە هەر کە بگەنە یەک لە ڕووکەشە شانەکانی کەسی بەرامبەر، بۆ نموونە: چاو، لووت (کەپوو) ئەوا: ئەگەری گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسە بۆ تاکەکەی بەرامبەر هەیە، وە کەسەکەی بەرامبەر تووشی ئەو ڤایرۆسە دەبێت. وە خۆ ئەگەر ڕاستەوخۆیش لە ڕێگای خینەوە، گەیشتە ناو خینی کەسی بەرامبەر، ئەوا: هەمیسان نەخۆشییەکە دەگوازرێتەوە بۆ کەسی بەرامبەر، وە کەسەکە تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت. سەبارەت بە پرسیاری بەڕێزتان، کە: خۆت ڤایرۆسەکەت هەیە، وە خێزانەکشت ئەو ڤایرۆسەی هەیە، بۆیە: دەبینین کە ژنەکەت لە مێژە تووشی بووە، وە خۆتیش هەر تووشی بوویت، هەر بۆیە: لەبەر ئەوەی کە بەکارهێنانی ڕێوشوێنەکانی خۆپاراستن بۆ ئەوەیە کە یەکێکیان لەویتر نەگرێتەوە بەڵام لە حالەتی ئێوەدا هەردووکتان تووشی هاتوون، بۆیە: ئاساییە کە هیچ یەکێکتان هەنگاوەکانی خۆپارێزی لەو نەخۆشیە پیادە نەکەن، وە تۆ پێویست ناکات کۆندۆم بەکار بهێنیت. هەرچی سەبارەت بە منداڵەکانە، ئەوا: دەبێت ڤاکسین و ماکووتەی دژی ئەو ڤایرۆسە وەربگرن، وە تەواو هەموویان خۆیان بکووتن. هەرچی سەبارەت بەوەی کە ئەو ڤایرۆسە بە تەواوی لە ناو خین نەمێنیت، ئەوا: نزیکەی (٩٠ – ٩٥٪)ی حالەتەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی جۆری (ب) ئەو ڤایرۆسە لەخۆیەوە، لە یەکەم حەفتەکانی یان مانگەکانی دوای تووشبوون



نامینێت، وە هیچ لەناو خوێن نامێنێت بەڵام ئەگەر نەخۆش چووە ناو قۆناغی درێژخایەن و ڤایرۆسەکە کەوتە دۆخی درێژخایەن، ئەوا: هەتا هەتایی دەمێنێتەوە.

پ٩/ کەریم ئەحمەد، شەقلاوە، مامۆستا، تەمەن (٥٨) ساڵ: من کە لەو تەمەنەم، بیستوومە کە لەو تەمەنە یەک حەبی (ئەسپرین) ڕۆژانە هیچ زەرەری نییە! وە لە وولاتانی دەرەوە هەموو کەس لەو تەمەنە یەک حەبی ئەسپرین دەخۆن بۆ نەهێشتنی خوێن شلبوونەوە، ئایا دەتوانم وەری بگرم؟ وە ئایا ئەوە ڕاستە کە دەبێت هەموو کەس لە تەمەنی من ڕۆژانە دەنکێک حەبی ئەسپرین بخوات؟

و/ سەبارەت بەو پرسیارەت، سەرەتا حەبی ئەسپرین بۆ خپاراستن و نەهێشتنی تووشبوون بە نۆرەی مێشک بەکار دێت، نەک بۆ نەهێشتنی خوێن شلبوونەوە، وە خۆی ئەسپرین خوێن شل دەکاتەوە، وە خوێن زیاتر بە ئەسپرین شل دەبێتەوە. هەر بۆیە: حەبی ئەسپرین بۆ خۆپاراستن و دوور بوون لە نۆرە و جەڵتە بەکار دێت لەو کەسانەی کە ئامادە باشییان تێدایە، ئەوەش دەبێت پزیشکێک بڕیاری لەسەر بدات چونکە ئەو دەرمانە بۆ ماوەی درێژ خایەن بەکار دێت، وە هەموو دەرمانێکیش لەگەل سوودی کاردانەوەی لاوەکی خۆی هەیە، بۆیە: نابێت بەبێ پزیشک و لەخۆوە بەکار بێت، بەڵکو پزیشک بڕیار بدات ئەو کات بەکار بێت. ئەوجا جەمی ئەسپرین و بەکار هێنانەکانی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، وە ئەگەر ئەسپرین بۆ خۆپاراستن بەکار هات، ئەوا: بە جەمی کەم دەدرێت، واتە: (٧٥ – ١٣٥) مگم بەڵام ئەگەر بۆ نەهێشتنی تا و ئازار بەکار بێت، ئەوا: بە جەمی زۆر دەدرێت، وەکو: (٣٣٠ مگم)، واتە: جەمی کە وەک چارەسەر بەکار دێت جوودایە لەوەی کە بۆ خۆپاراستن بەکار دێت. ئەو دەرمانە (ئەسپرین) چەندەها کارلێکی لەگەل دەرمانەکانیدی دروست دەکات، وە هەروەها خۆیشی کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە! هەر بۆیە: نابێت لەخۆوە و بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ، وە پزیشک بڕیار بدات، دەنا لە جیاتی سوود، زەرەری دەبێت.

پ ١٠/ هیوا حەسەن، کارمەندی تەندروستی، هەولێر، تەمەن (٤٠) ساڵ: نەخۆشێکمان هەیە، ناوە ناوە تای هەبوو! وە هەستی بە داهێزران و بێتاقەتی دەکرد، چەند جارەک بۆ لای دکتۆر چوو! وە لە نۆڕینگە و لە بنکە تەندروستییەکان چەندەها دەرمانی وەرگرت بەڵام هەر هەستی بە باش بوونی حالەتەکەی خۆی نەدەکرد، وە هەردەم گرفتی ئەوە بوو، کە: گشت گیانی دەیەشێت، وە حەوانەوەی نییە. ماوەک بەر لە ئێستا (کەلەشاخ)یشی کرد، وە ئەویش هەر سوودی نەبوو! هەر ئازارەکە و نەرمە تایەکەی مایەوە، وە پێش دوو مانگ دەبێت پشکنینێکی موختەبەری کرد، دەرکەوت کە: (HBS Ag) پۆزەتیڤە، وە دووبارەی کردەوە! ئەویش هەر دووبارە (پۆزەتیڤ) بوو بەڵام هەر دوو پشکنینی (HIV) و (HCV)، هەردووکیان نێگەتیڤ بوو. بۆ زانین، نەخۆشەکە حالی زۆر باشە تەنیا ئەوە نەبێت، کە: کەمێک تای هەیە، وە ناوە هەست بە گیان ئێشان و نیمچە ئازارێک دەکات لە هەموو گیانی، وە زۆر دەرمانی خواردووە بەڵام ئەو نیشانانەی هەر ماوە، وە لا نەچووە. ئایا چیتر بکات؟ وە ئایا چارەسەری چۆن دەکرێت؟

و/ سەرەتا، سوپاسی بەڕێزتان دەکەیت کە ئەو بابەتەت وورژاندووە، وە پرسیارت کردووە: سەبارەت بەو نەخۆشییەی کە بڕێزتان باستان کردووە، کە: چەند لایەنی گرفتی تەندروستی کوردستانیش لەخۆ دەگرێت بەجۆرێک زۆر بە ڕوونی لە گێڕانەوەی چیرۆکی چۆنیەتی نەخۆش کەوتنی ئەو نەخۆشە دیارە، ئەویش: مانەوەی نیشآنەیە لەگەل وەرگرتنی چارەسەری زۆر، کە لەگەل وەرگرتنی

چارەسەرییەکان بێ ئەوەی نەخۆشەکە نیشانەکانی نەمێنێت بەڵکو لەوانەیە کاردانەوەی لاوەکی لە سەر دروست ببێت، وە تەنانەت کۆرسی نەخۆشییەکەشی تێکبدات و هانی دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان زۆرتر بدات، وە نەخۆشییەکە تیرتریش بێت. وە هەروەها هەر لە گێڕانەوەکە، بابەتێکیتریشت وورژاندووە، کە: نەخۆشی ئێمە پزیشکی کوردەواری (طب البديل) بەکار دەبات، وە بەبێ ئەوەی کە لە کوردستان پسپۆڕی ئەو بوارەمان هەبێت بەڵام بە هۆی بوونی چەند دەستەواژەیەک لە ناو میللەت کە بەبێ ئەوەی لە ڕێنماییەکانی تێبگەن، ئەو جۆرە چارەسەرییانە بەکار دەبەن و ئەمەش کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی کەسەکە و کۆمەڵگا دەبێت. وە هەروەها ئەگەر سیری چیرۆکی گێڕانەوەی چیرۆکی نەخۆشییەکە بکەین، ئەوا: دەبینین کە نایاساییەک لە چارەسەر کردنی نەخۆشی نەخۆشەکەتان هەیە، ئەویش: ئەوەیە کە بەکارهێنانی کەلەشاخ (حیجامە) بۆ چارەسەر کردن، کە بە فەرمانێکی فەرمی وەزارەتی تەندروستی لە ساڵی (٢٠١٣ز)ەوە لە وولاتی عێراقی فیدراڵ و کوردستان بە فەرمی قەدەغە کراوە، وە حکومەت فەرمانی پێدەرکردووە، وە ئەمەش یەک مانا دەدات کە لە پێدانی چارەسەری و هەنگاوەکانی چارەسەری هیچ ڕووی زانستی و پێشکەوتن لە چارەسەر کردنی نەخۆشی نەخۆشەکانمان پیادە ناکرێت، هەر لەبەر ئەمەشە کە زۆر کات دیاری کردنی نەخۆشی لە وولاتی ئێمەدا زۆر کاتی دەوێت، وە دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی کات و دارایی و تەندروستی نەخۆشەکان و قەرەباڵغ بوونی خەستەخانەکان. ئەمەش هەمووی بۆ کەمی هۆشیاری دروستی و گرنگی نەدان بە بڵاو کردنەوەی زانیاری تەندروستی لە وولاتمان و لە ناو کوردەواری دەگەڕێتەوە، وە هەروەها بۆ نەبووی بەدوا داچوون و پێشێل کردنی ئەو لایەنە لە لایەن دەسەڵات و داموودەزگا پەیوەندیدارەکان. سەبارەت بە نەخۆشی نەخۆشەکە، ئەوا: ئەو نەخۆشە بە نیشانەی گشتی هاتووە، کە: گیان ئێشان و تای کەم، هەر بۆیە: لە سەرەتا پێویستی دەکرد کە هیچ چارەسەرییەک نەدرێت بە نەخۆشەکە هەتا نەخۆشییەکەی دیاری نەکرێت، وە کە نەخۆشییەکەی دۆزرایەوە، ئەو کات: بەگوێرەی هۆکاری نەخۆشییەکە، چارەسەر دەدرا بە نەخۆشەکە. هۆکارەکە چارەسەر دەکرا، بەمە نەخۆشەکە نەخۆشییەکەی بنبڕ دەکرا. هەر کەس تای هەبوو، وە هەتا سێ ڕۆژ قەیدی نییە بەڵام ئەگەر لە سێ ڕۆژ زۆرتری خایاند، ئەوا: دەبێت لە هۆکارەکەی بکۆڵدرێتەوە، وە هۆکارەکەی بزانرێت، دەنا نابێت بە هیچ شیوەیەک دەرمان و چارەسەری بدرێت بە نەخۆشەکە. ئەوجا، ئەو نەخۆشە بە تەنیا پشکنینی (HBS Ag)ی پۆزەتیڤە، بۆیە: ئەوە هەندە کافی نییە! بەڵکو هەندەک پشکنینیتر هەیە، کە: دەبێت ئەو نەخۆشە بیکات، هەتا بزانین کە نەخۆشییەکەی لە چ قۆناغێکدایە. ئەو پشکنینە تەنیا ئەوە نیشان دەدات، کە: ئەو نەخۆشە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (ب)ی هەیە، وە نەخۆشەکە تووشی ئەو جۆرە ڤایرۆسە بووە. ئەو جۆرە نەخۆشییە کە مرۆڤ تووشی دێت، ئەوا: چەند قۆناغێکی هەیە و دەبێت مرۆڤ بزانێت کە نەخۆشیی نەخۆشەکە لە چ قۆناغێکە ئەو کات چارەسەری بدرێت، دەنا نابێت هیچ دەرمانێک بدرێت! تەنانەت هەندەک قۆناغی ئەو نەخۆشییەیە هەیە، کە: هیچ پێویستی بە چارەسەر نییە. هەر کەسەکە تووشی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری (ب) بێت، ئەوا: دەرئەنجامی نەخۆشییەکە چەند لایەک دەگرێتەوە، وە دەبنە چەند گرووپێک، لەوانە: قۆناغی لەناکاو (Acute)، ئەوجا دوای ئەو قۆناغە لەوانەیە نەخۆشەکە تەواو چاک بێتەوە، وە هیچ ڤایرۆسەکەی نەمێنێت (full recovery) لە (٩٠ – ٩٥٪)ی حالەتەکان، وە یان لەوانەیە دوای قۆناغی لەناکاو (Acute)، نەخۆشییەکە بەردەوام بێت، وە بچێتە قۆناغی درێژخایەن (chronic)، کە ئەوەش لە (٥ – ١٠٪)ی حالەتەکان ڕوو دەدات. وە هەروەها لەگەل هەر قۆناغێک، وە بەتایبەت لە قۆناغی لەناکاو (Acute)، دەبێت: بڕی و زۆری ڤایرۆسەکە لە ناو خین بزانرێت، هەتا بزانین کە: ئایا ئەو کەسە کە تووشی ئەو ڤایرۆسە هەیە، هەتا چەند ئەگەری ئەوەی هەیە کە ئەو کەسە ببێتە سەرچاوەی تەنینەوە و کەسە نزیکەکانی خۆی تووشی ئەو نەخۆشییە بکات، وە هەروەها بەگوێرەی قۆناغی نەخۆشییەکە و بڕی ڤایرۆسەکە دەناو خیندا چارەسەرییەکانیش دەگۆڕێن و گۆڕانکاریان بەسەر دادێت. ئەوجا چارەسەری قۆناغی لەناکاو (Acute)، تەنیا چارەسەری یارمەتی (supportive) دەبێت، کە: نەمانی نیشانەکان و چاوەڕێ کردن هەتا بزانین دەرئەنجامی نەخۆشییەکە بۆ چ لایەک دەڕوات، هەرچی قۆناغی درێژخایەنە، ئەوا: چارەسەری بنبڕی نییە! تەنیا ئەو نەبێت چارەسەری بۆ ئەوەیە، کە: زوو دژەتەن لە ناو خین بۆ ئەو ڤایرۆسە دروست ببێت (HBe Ag seroconversion)، وە زوو بڕی ڤایرۆسەکە لە ناو خیندا کەم بکەینەوە (HBV–DNA)، وە پشکنینەکانی چالاکی جەرگ (Liver Function test) بگەڕێنەوە ئاستی ئاسایی خۆیان. ئەوجا بۆ تەواو پراکتیکە کردنی ئەوانەی کە باس کران، هەندەک پشکنین هەیە کە دەبێت ئەو نەخۆشی بیان کات، هەتا بزانین نەخۆشییەکە لە چ قۆناغێکە، وە گەیشتووە بە کاوە قۆناغ و هەنگاو، لەو پشکنینانە: (HBs Ag)، وە پشکنینی (Anti–HBc= Ig M & Ig G)، وە پشکنینی (Anti–HBs) ئەو کات بەگوێرەی دەرئەنجامی ئەو پشکنینانە نەخۆشییەکە و چارەسەرییان دیار دەدات.

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، شەش پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکی پەتاییە، بووەتە پەتا لە وولاتانی کیشوەری ئەفریقیای ڕۆژئاوا.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
خ	و	ا	ر	ی	م	ا	ێ	ل	گ	١
ژ	ی	ن	م	ت	ر	گ	ە	ن	ۆ	٢
ۆ	ب	ە	و	ا	و	د	ە	ب	ڕ	٣
ن	ە	ب	ی	ن	م	ن	ە	د	م	٤
ل	م	ە	ت	ا	م	د	ر	و	ك	٥
ن	ە	چ	ڵ	ە	ك	ێ	ی	م	ۆ	٦
ە	ن	ژ	ە	ج	ی	ە	د	ا	و	٧
ل	ە	ب	ئ	ا	ز	ا	د	ی	م	٨
ی	ێ	ڕ	ە	م	ن	ی	ف	ە	س	٩
ل	ێ	ر	ە	ل	ی	ڵ	ا	پ	ئ	١٠

گۆڕم بۆ لێدەن لە پاڵ سەفینم
ئازادیم وادەی جەژنە لە ژینم
ڕێی خواریم نەگرت کورد نەچلەکێنم
لێرە بەدواوە ماتەم نەبینم

سۆدۆکۆ(٥١ +٥٢)

تێبینی:
سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩)دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

	٢	٦	١			٧	٨	
١			٤	٦				٥
٧								٦
٨	٣			٤				
	٥		٩		١		٧	
				٧			٣	٤
٣								٩
٥				١	٨			٧
	٧	١			٩	٦	٤	

حەبی مەنع

دکتۆرەکی ژنان لۆی گێڕامەوە، گۆتیشی: هەر دەینووسی بەس ناوم مەدە! گۆتی: چەند ساڵەک پێش ئێستا ژنەک هاتە عیادە، گۆتی: دکتۆرە، هەشت منداڵم هەیە! هەر لێیان بێزار بووم، وە تاقەتم نەماوە و پرسی مێردەکەشم کرد، گۆتیتی: ڕازیمە و بزانە دکتۆرە چ چارەسەرییەک نییە لۆت بکات، بەشکوم منداڵمان نابێت. بە خوای دکتۆرە، زۆر ماندیمە! وەرە خزمەتی دە نەفەران بکە! خۆ هەتا گچکەنە ئەرکییان سووکترە! هەتا گەورە دەبن ئەرکیان زۆرتر دەبێت، هەر ساڵەک و خەمەکییان زیاد دەبێت. دکتۆرە، گۆت بووی: ئاسانە ئەوە حەبەکت لۆ دەنووسم مەنعی منداڵ دەکات، ئاوەها بخۆ! ماوەی بیست و هەندە ڕۆژە و وا و وا دەخورێت. دکتۆرە، گۆتی: یەک دوو مانگی پێچوو، دەبینم ژنەکە هاتەوە عیادە! وە کە هاتە ژۆرێ، یەکسەر دەستی بە گلەیی کرد. دکتۆرە، ئەتوو گۆتت منداڵت نابێت!؟ تەماشا بکە، هەنووکە زگم هەیە!؟ دکتۆرە، گۆتی: چ بلێم ناچار لێی بکۆڵمەوە. باشە، دەرمانەکەت کوو خوارد؟ ژنە گۆتی: وە اللە، لۆ دە ڕۆژان لە سەر یەک خواردم، دوایێ تاقەتم نەما گۆتم (پیاوەکە!)، ها ئەوەیدی ئەتوو بخۆ! ئەدی نازێن بە ژن و مێردەکە بە هەردووکیان و بە نیوەی منداڵ دەبێت. لۆیە: (پیاوەکەم)، ئەوەیدی ماوە ئەو خواردوویەتی! دکتۆرەکە، گۆتی: ما تەماشای بکەم چ بلێم: ئەدی نەمگۆت ئاوەها دەخۆیت؟! ژنە گۆتی: چ بکەم،تاقەتم نەبوو! ئەدی فەرقی چییە مێردەکەم خواردوویەتی!

ژ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																

ئاسۆیی:

١- جۆرە نەخۆشییەکە، ڕیڕەو.
٢- دڕندە (ت)، نەخۆشییەکە، بیر.
٣-بۆسەرسووڕمان(ت)+ولجب(ت)+پۆل+پیتێک.
٤- نیشانەی نەخۆشیی کۆئەندامی هەرسە، لووت (ت).
٥- دوو پیت لە مۆن، ڕاستە (ت) + خڵت + کورتکراوەیکیلۆمەتر.
٦- ئاسایی، خوشکی دایک (پ)، تۆ بە ئینگلیزی (پ)، پێ + دوو پیت لە باکۆ.
٧- برین (پ) + دوو پیتی وەک یەک + تۆی + هەوا + دەست ڕەنگینە (ت).
٨- وەک باوک وایە + دوو پیت لە لاس + قسە نەکەیت + چار پیتی وەک یەک.
٩- خواردنەوەیەکە + جۆرە میوەیەکە (پ)، ئەندامێکی لەشە (ت) + دوو پیت لە پەز، گەورە.
١٠- سەگ + پیتێک، بۆ پرسیار کردن لە شوێنێک (ت) + بنی چووە.
١١- بەڵێ (ت)، دوو پیتی وەک یەک + میوەیەکە + هەڵە (ت) + میر (پ).
١٢- پیتێک + ژنێک مێردی مردوو بێت (ت) + تیپ + ئەندامێکی لەشە (ت).
١٣-زیادی کرد+ئیشەکەبوو،مانایەکیتر(ت)+کرا.
١٤- بۆ قسە کردن، بۆ هاوار بە کار دێت (ت) + بەفر +دوو پیت لە یەک +مامۆستای ئایینی (ت).
١٥- بیرەوەرییەک (ت) + بەڵێ + پیتێک + چۆن، ناوێکی کوڕانەیە (ت) + پیتێک.
١٦- کوێرە ڕژێنێکە لە ناو لەشی ئادەمیزاد.

ستوونی:

١- ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە، لوا.
٢- وولاتێکی ئەمریکای لاتینە (پ) + شێلان + قەرەباڵغی (پ).
٣- ڕژێمێکی لە ناو چووە (ت)، چیاییەکە، گووند.
٤- حەفت پیتی وەک یەک + پیتێک + ناوێکی کچانەی کوردییە (پ) + ئامێرێکی موزیکە.
٥- دراوێکە (ت)، عاتیفە (ت)، حەسوودی.
٦- جۆرە چەکێکە (پ) + مانا (ت) + بەو جۆرە (پ) + منداڵ.
٧- دوو ژنی یەک پیاو (ت) + ستوونی (پ)، هەوا (پ)، سێ پیتی وەک یەک.
٨- پیاوی خراپ، پێنج پیتی وەک یەک + ڕق (پ).
٩- بۆشایی (ت)، کورتکراوەی نای ئیبراهیم + دوو پیتی وەک یەک + ناوی مانگێکی کوردییە.
١٠- بەڵێ (پ)، سەلام (پ) نەرم (پ) + چۆن.
١١-پێشمەرگە.
١٢- بۆ بەیەکەوە لکان بەکار دێت (ت)ئەکتەرێکی بەناوبانگی کۆمیدی جیهانییە (پ).
١٣- ژنی نەهێناوە (ت) + پیتێک + ناوەندی تەمەن + پیتێک.
١٤- نەخۆشیی کە لە دایکبوونەوە هەبێت، ئەندامێکی لەشە + ناوێکی کوڕانەی عەرەبییە.
١٥- دراو (پ)، ناوێکی نێرینەی کۆنی کوردییە، دوو پیت لە ساڵ + خۆشی.
١٦- بەشێکە لە کۆئەندامی جوولە، یاری.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی E = ئینگلیزی



کامە ماسولکەی جە ستە ڕۆژانە لە هە مووان زیاتر دە جوولێت؟؟
دڵ؟ زمان؟ ڕیخە لۆك؟ دە ست؟

لـە ڕاستیدا هیچیـان، چونکـە ماسـولکەکانی چـاو ڕۆژانـە (١٠٠٠٠٠) جوولـە دە کـە ن و زۆربـە ی جوولەکانیـش لـە کاتـی نووسـتندایە. ماسـولکەی هیـچ ئـە ندامەکـی دیکـەی جەسـتە ئەوەنـدە ناجوولـێ!!!

(د.حیدر صابر سورچی)



ئەوە لە دە ساڵ و قسووری تێپەڕاند

ئەوە لە دە ساڵ و قسووری تێپەڕاند کە بەندە وەکو دکتۆر لە خەستەخانە و بنکە تەندروستییەکان دەوام دەکات و هەموو پلەکانی پزیشکیم بڕیووە، وە هەمووی بە زیادەوە کردوومە! هەموو دەزانین کە بێ پلانەکی زۆر لە دابەش کردن و ڕاهێنان و فێر کردن و بە ساحێب کردن و سەرپەرشتی کردنی پزیشکی و پزیشکان هەیە، وە مافیا هەیە دەستی بەسەر کەرتی تەندروستییدا گرتووە، وە بەردەوامە! بە جۆرێک کە هەموو پڕۆسەی پزیشکی ئەوەی کە بە نیوە چڵی هەبوو خەڵەلی بکەویتێ و هەمووش ئەوە دەزانن کە سینیەر و موقیم و موقیم ئەقدەمی هەنووکە بە موقارەنە بەوانەی قەدیم لە کلینیکی ئاستیان کەمترە!!؟ وە لە کوردستان شەرعیەت دان بە کاری پزیشکی بە هۆی تیلمە وەرەقەک دەبیت، کە بە شەهادە یان بڕوا نامە ناو دەبرێت؟! دەبێت وەزارەتی تەندروستی بە پلانەکانی خۆی دابچێتتەوە و پەیڕەوێکی تۆکمە دابنێت بۆ زیاتر برەو دان بە خوێدنی پزیشکی و ڕاهێنانی پزیشکی بەوەی کە هەموو پزیشکە بەرێزەکان کە لە بەش و قسمێک دەوام دەکەن پلانی تایبەت بە حکومەتی هەرێم پیادە بکەن و ئەو دەرمان و ڕێنماییە تایبەت بە هەرێمی کوردستان دەرچووە ئەوە تەنفیز بکرێت. وە قەت ڕێگا بە کەسێک نەدرێت کە هەر لە دەرەوە دێتەوە یان لە ناو عەرەبان یان عەرەبەک بێتە کوردستان و عیادە دابنێت، وە یان لە خەستەخانە بە کەیفی خۆی دەرمان بۆ نەخۆشی ئێمە بنووسێت، وە زۆر تێبینیتریش هەبوو، بەس هەندە با بەس بێت.

خەستەخانەی زانکۆیی و گشتی و عەسکەری ئەوە لۆ دە ساڵ و قسووری

لە هەموو وولاتان، خەستەخانەکان لە یەکەوە جوودان و جیاوازن. هەنە خەستەخانەی گشتیین و هەشە زانکۆییە و بۆ فێر کردنە و هەشە سەربازییە (عەسکەرییە)!! ئەوەی مەبەستمە، ئەوەیە: کە لە کوردستان هەروەک چۆن پێش ساڵی (2003ز) سیستەمی حوکمڕانی لە عێراق و کوردستان ئیشتراکی بوو، وە گۆڕا بۆ سەرمایەداری بەڵام لە ڕووی سیستەمی تەندروستی هیچ گۆڕانکاری بە سەر دانەهات و بەڵکو وای لێهات بێتە ساڵ بە ساڵ خۆزگەمان بە پار. وەزارەتی پێشمەرگە یان وەزارەتی بەرگری (دیفاع)، ئەوە چەند ساڵە هەیە و ئەو هەموو بوودجە و سەرمایەی لە بەر دەستە هەتا هەنووکە بیری لە کردنەوەی خەستەخانەیەکی حکومی عەسکەری گەورە لە هەر سێ پارێزگاکانی هەرێم نەکردۆتەوە. هەتا هەنووکە نەمزانیووە وەزارەتی بەرگری یان وەزارەتی پێشمەرگە تەنیا یەک تەڵەبەی بۆ خوێندنی پزیشکی لەسەر حیسابی خۆی هەنارد بێتە دەرەوە، کە بێگوومان لە ڕووسیا خەڵکم دەدیت کە پسپۆڕییان تەنیا لە نەشتەرگەری برینداڕەکانی جەنگ هەبوو. بۆیە پێویست دەکات، کە: لە ئایندە زانکۆ و وەزارەتی خوێندنی باڵا و وەزارەتی پێشمەرگە (بەرگری) بیر لە کردنەوەی خەستەخانەی تایبەت بە خۆیان بکەنەوە، بەمە ئەرکی خەستەخانە گشتییەکان (مەدەنی) کەم بێتەوە و خزمەتی تەندروستی زیاد بکات و پێشکەوتن لەو بوارەدا ڕوو بدات.

تیرۆر لە کوردستان



یەکێک لە ڕێگاکانی تیرۆر کە لەم دواییەدا لە کوردستاندا دەبینرێت، بریتییە لە: پێدانی بڕوانامە بە زۆر کەس کە شایەنی هەڵگرتنی ئەو بڕوانامەیە نیین یان هەقی کەسێکیترە و کەسێک دەیبات و کەسەکە موستەحەقەکە ناچێتە شوێنی خۆی بەمەش ئەو کەسەی بڕوانامەکە وەردەگرێت، قەت وەکی ئەوە نابێت کە موستەحەق بووە. وە ئەمە دەبێتە هۆی هاتنە خوارەوەی ئاستی زانستی، کە لە هەنووکەیی و درێژخایەن هەستی پێدەکرێت. ڕێگایەکیتر لە تیرۆر، کە لە کۆن و ئێستاش کەم کەمە ماوە، ئەوەیە: کە وەرگرتن بکەوێتە بەر دەستی هەندێک کەسی نەزان و کوێر لە بیر کردنەوە و ڕەفتار!!! بە جۆرێک کە توانای پێدانی هەقییان بە کەسی شایەن نەبێت، وە کۆیلە و ژێردەست و خووبزە بن، وە تیلمە وەرەقە ڕۆڵی هەبێت لە وەرگرتنی تەڵەبەکە لە خوێندنی باڵا. هەورەها وەرگرتنی ژمارەیەکی زۆر لە تەڵەبە لە خیندن بەڵام دابین نەکردنی مامۆستا و پێداویستی بۆ تەواو فێر کردنیان، وە ئەو کەسانەی سەر پەرشتی خوێندنەکان دەکەن ئەوە هەر لێگەڕێ. نەبوونی پلان لە سەر ئاستی هەرێم و وولاتدا، بە جۆرێک کە زۆر کەس لە کاتی ئێستادا باسی هاتنە خوارەوەی ئاستی زانستی دەکەن؟!! نەبوونی بەدوا داچوون و لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندن هەموویان لەگەڵ ئاستی فەرهەنگی و ڕەفتاری خەڵکی عێراق و کاردانەوەی باری دەوروبەر لە سەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مامۆستاکان و تەڵەبەکان بە شێوەیەک کە بە شێوەیەکی زانستی هەڵسەنگاندن نەکرێت، وە شتێتر دەور ببینێت لە کاتی تاقیکردنەوە و دانانی دەرەجە؟!!! ناردنی ژمارەیەکی زۆری تەڵەبە بۆ دەرەوەی وولات، وە هەندێکیان لە سەر حیسابی خۆیان بۆ خیندن چوون، وە هەندێک لەوانە تەنیا وەرەقەیان دیووە و نەخۆشییان نەدیووە؟! کە بۆ ئێستای کوردستان هیچ پێویستمان پێیان نییە، وە کاتی نەخۆش دیتنیان بە سەر چوو بەمەش هەم لە قەل بوون، وە هەم لە کۆتر.

بێبازاڕی

لە جیهانا
جیهانی باوی زانست و
سەردەمی جەنگی ئەستێرە
لە ژیانا
ژیانی ئەم ڕۆژە تووشەی
ماف و ڕەوا تیا لە ژێرە
گەلێ شت هەن
بە فیزەوە سەرئەکەون
وەکو هالاو، وەکو دووکەڵ
هەمیشە بەدەم ڕەشەباوە
ڕوو لە ژوورە
وەکو تەنی سووک و پووچەڵ
هەندێ شتی بێبایەخیش
لەبەرەوەن
وەکو خار و، وەکو پووش و،
وەکو دەوەن
شتیش هەیە
خێراتر لە گوللەی تفەنگ
سەر ئەکەوێ
وەکو نرخی بازاڕی جەنگ
کەچی ئەوەی
ئەبێ ڕوو لەژوور و ڕوو لە
سەرکەوتن بێ هەموو کاتێ
چاوی شەرم و
دەسی گەرم و دڵی نەرم و
دەروونی پاکی بگاتێ
نەهەر تەنیا ڕاوەستاوە
یا بێ نازە
ڕوو لە نشێو، پشتی باوی
لە هەورازە!
وەک نەمامی
بیابانی بێئاوی سیس
هەتا ئەبێ
ئەداتە باریک و بنیس
بە ڕسوایی
دائەبەزێ، ئەبێ بە پەنگ
بێ بەرگری
بێ داکۆکی، بێ باس و دەنگ
ئەویش نرخی من و تۆیە
نرخی مرۆڤی ئەمڕۆیە!!

سلێمانی: ١٩٨٩



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ئێمەوە و ئێوە

داوای لێبووردن لە هەموو خوێنەرەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، کە: لەم دوو ژمارەی دوایی گۆڤاری پزیشک درەنگ گەیشتۆتە شاری سلێمانی! کە بە هۆی ئێمەوە نەبووە، بەڵکو بە هۆی درەنگ کەوتنی کاری دابەشکردنی کۆمپانیای دابەشکردنی گۆڤاری پزیشکەوە بووە، هەر بۆیە: خوا یار بێت، لە ئایندە ئەوە دووبارە نابێتەوە، وە هەر وەک هەموو ژمارەکانیدی هەر لەگەل یەکەم ڕۆژی مانگ گۆڤاری پزیشک دەگاتە شارە خۆشەویستەکەی سلێمانی. وە داوای لێبووردن لە هەموو ئەو کەسانە دەکەین، کە: بوونە هۆی ئەزیەت کێشانیان، وە سووپاسی ئەوانەش دەکەین کە لە ڕێگای پەیوەندی کردن، زەنگیان داوە، و پرسیاریان کردووە دەربارەی: گۆڤاری پزیشک، وە هەموویان ئەوەیان مەبەست بووە و پرسیارییان بووە، کە: ئایا گۆڤاری پزیشک دەردەچێت؟ لێرەدا، بەڵێن بە هەموو کوردستانیان و کوردان و ئەوانەی بە زمانی شیرینی کوردی دەدوێن، کە: بەردەوام بین لە دەرکردنی ئەو گۆڤارە، وە ئەو دەست خۆشی و پرسینی ئێوە هاندەر و یارمەتیمان دەدات کە هەر دەم بەردەوام بین.

پۆزش

هەروەک دەستەی نووسەرانی گۆڤاری پزیشک، داوای لێبووردن لە خوێنەرانی (گۆڤاری پزیشک) دەکەین، کە: بەبێ ئەوەی مەبەست بوو بێت چەند هەڵەیەک یان بیرچوونەوەیەک لە ژمارە (٥٠)ی گۆڤاری پزیشک ڕوویداوە، هەر بۆیە: داوای لێبووردن دەکەین، وە دڵنیاتان دکەینەوە کە بەردەوام بین لەوەی کە ژمارە بە ژمارە بەرەو پێشچوونی زۆر بە گۆڤاری پزیشکەوە ببینن. هەرچەند هەوڵ دەدەین کە بە جوانترین شێوە گۆڤاری پزیشک بخەینە بەر دەستی خوێنەران بەلام لە ژمارە (٥٠) کە:

١. بابەتی (بەرزی فشاری خوێن کەی پێویستە چارەسەر بکرێت؟ وە ئایا چۆن چارەسەر بکرێت؟) کە لە نووسین و ئامادە کردنی (د.هیوا خالد گەردی = پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ) ە، هەر بۆیە: داوای لێبووردن لە نووسەری ناوبراو و هەموو خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک دەکەین.

٢. پارچە شیعری (هێرشی شیعر)، هی شاعیر و مامۆستا (مامۆستا کازم کۆیی)ە، وە ناوی مامۆستا (کازم کۆیی) لەگەل شێعرەکە نەنووسراوە، بۆیە: داوای لێبووورن لە مامۆستا و هەموو خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک دەکەین.



سەرکەوت!!!

ئەوە نە کاریکاتێرە بۆ گۆڤاری پزیشک نێردرا بێت! وە نە وێنەی ڕاهێنانی بێت، لە کۆلێژی هونەر! وە نە لە دەستکردی پیکاسۆیە! ئەوە بەرهەمی دوو سەعات کۆبوونەوەی بەرپرسێکی تەندروستییە لەگەل هەندەک بەرپرسی لەخۆی نزمتر! ئەوجا، خەڵک هەندە گوێی لە قسەی دووبارە بووەوە بووە! گرفتەکە لەوەیە کە لە کاتی ئێستادا، هەمان درۆ و دەلەسەت لە هەمان شەخس گوێ لێدەبێتەوە! ئەوجا، بەرپرسەکەی تەندروستی کە دوو سەعات قسەی کرد بوو، ئەو بەرپرسەش ئەو وێنەیەی کێشا بوو!گۆتم: ئەوە چییە؟ گۆتی: نەتیجەی کۆبوونەوەکەیە و ئەو ڕەسمە گوزاشت لە وەزعەکە دەکات. ئەوەش لە بیر نەکەم: لە فێسبووکۆکە و لە تەلەفزیۆن و ڕادیۆنی، هەموو خەڵک گوێ بیست بوون: کۆبوونەوەکە سەرکەوتوو بوو!وە الله، بابە سەرکەوت!

General Topics

ئەفەندی

سەرچاوەی ووشەکە یۆنانییە و تورکەکان لەوانییان وەرگرتووە، وە بەکاریان هێناوە! وە لە زەمانی تورکەکان لە شێوەی نازناو بەکار دەهات، وە تەنانەت بە پیاو ماقووڵ و گەورەکانیان، دەگوت: ئەفەندی! بە مانای کەسێکی خانەدان یان ڕێزدار یان بەڕێز. هەندەک لە شێوەی (ئەفەندم) دەیان گوت، وە بۆ وەرام و ڕێز گرتنیشیان بەکار دەهێنا و هەتا هەنووکەش کە وەرام دەدەنەوە بە (ئەفەندم) وەرام دەدەنەوە، بەو مانایەی بە ڕێزێکی زۆر! کاتی خۆی تورکەکان بە سوڵتانی عوسمانییان دەگوت: (ئەفەندینا)! کە لە ناو یۆنانییەکان بۆ پلەی بەرز و گەورە بەکار هاتووە، وە لە ووشەی (Afthendis) یان (Authentes) هاتووە. ڕۆمەکان لە یۆنانییەکانیان وەرگرتووە، وە تورکەکان لە ڕۆمەکانیان وەگرتووە، وە لەوانەشەوە بە هەموو ئەو وولاتانە بڵاوەی لێکردووە، کە: لە ژێر دەسەڵاتی خەلافەتی عوسمانی دابوون. لە کاتی خۆی لە زەمانی مەلەکی لە عێراق، چینی ئەفەندییەکان بە چینێکی پێشکەوتووخواز ئەژمارد دەکرا، بەو کەسانە دەگوترا کە وێنای ڕۆشنبیری و کرانەوەیان دەکرد، وە جلوبەرگی تایبەتییان هەبوو. تەنانەت لە قسە کردنیش ووشە و زاراوەی تایبەت و بێگانەیان بەکار دەبرد، بەو مانایەی کە ئاستی ڕۆشنبیری و پلەی کۆمەڵاتییان بەرزە. کاتی خۆشی لە کوردەواری زۆر لە دایک و داپیری ئێمە بە پیاوەکانیان دەگوت: ئەفەندی! بەو مانایەی کە پلە و پایەی بەرزییان هەیە! هەندەک جار، زاراوەی ئەفەندی بۆ خۆشەویستی بەکار هاتووە، بۆ نموونە: ئەگەر کەسێک کەسێکی خۆش بوویستایە، دەیگوت: ئەفەندییە! وە هەندەک جاریش، بەو مانایەش بەکار هاتووە کە (خوێندەواری) هەیە.



تیمساح

تیمساح ناوی گیاندارێکی خشۆکە، کە لە ئاو و ووشکانی توانای ژیانی هەیە. سەرچاوەی ناوەکەی دەگەڕێتەو بۆ میسرییە کۆنەکان، کە: بە مانای کوڕی هێلکە دێت، واتە: لە هێلکە دێت، وە یان لە هێلکە دەبێت. ئەو گیانەوەرە، کە: دەتوانێت لە ناو ئاو و لە ووشکانی بژیت، کلکێکی درێژی هەیە، مەترسیدارە و باڵای کورتە. کاتەک ئەو گیانەوەرە نێچیرێک ڕاو دەکات، ئەوا: کە قەمپاڵ لە نێچیرەکە دەدات، لەبەر ئەوەی کە شەویلاگی سەرەوەی فشار دەخاتە سەر بۆڕی و گلاندەکانی فرمێسکی، بۆیە: دەبێتە هۆی ڕژاندنی فرمێسک و لە کاتی جووینی نێچیرەکە و خواردنی فرمێسکی بە چاو دادێتە خوار، هەر بۆیە: لە کۆنەوە وەکو پەند و قسەی نەستەق گووتراوە، کە: فرمێسکی تیمساح بۆی دەڕێژێت، واتە: بەو مانایەی کە فرت و فێڵ و قۆڵبڕین و درۆ کردن



ئامین

مرۆڤەکان بەتایبەت ئەو مرۆڤانەی کە دیندارن و لە هەموو ئایینەکان، کە: دۆعا و نزا و پاڕانەوە دەکەن، وە دوادوایی دەڵێن ئامین! ئامین سەرچاوەکەی، لە ڕاستیدا ووشەیەکی عیبرییە، بە مانای: (بەڕاستی، وە یان بە دڵنیاییەوە، وە یان بەوشێوە بێت) دێت. هەر بۆیە، کە: کەسەکە نزاو پاڕانەوە دەکات، وە دوای ئەوەی تەواو دەبێت، دەڵێت: ئامین بە مانای بەو شێوەیە قەبووڵی بکەیت! وەیان بەدڵنیاییەوە قەبووڵی بکەیت! کە مانای نزیکی و دڵنیا بوون و قەبووڵ بوون دەدات.



گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی راستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕوناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

شیکار سۆدۆکۆ ٥٠

٧	٥	٦	٩	٢	٤	٣	١	8
٢	٩	١	٨	٧	٣	٦	٥	٤
٨	٣	٤	١	٥	٦	٩	٢	٧
١	٧	٣	٦	٨	٥	٤	٩	٢
٦	٨	٥	٤	٩	٢	٧	٣	١
٩	٤	٢	٣	١	٧	٨	٦	٥
٣	٢	٧	٥	٦	٨	١	٤	٩
٥	٦	٩	٧	٤	١	٢	٨	٣
٤	١	٨	٢	٣	٩	٥	٧	٦

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	ژ
ا	■	ن	ا	لا	ا	د	ن	م	ی	ج	ی	ل	ف	ی	ئ	١
ن	ک	ا	م	خ	ب	ە	ی	ە	ر	ە	ا	و	ر	ک	ا	٢
ی	ە	ن	ا	و	ک	ل	ر	ن	ن	ا	ز	ە	م	ە	ب	٣
ک	ل	■	ە	و	ە	ت	ە	ی	ا	ن	■	ە	ا	و	ە	٤
ب	ە	ک	■	ە	ب	ا	ک		ە	گ	ن	ی	ن	ا	ز	٥
و	ک	ا	ە	■	ی	ز	ا	ب	م	ر	■	ئ	ا	ل	و	٦
و	ق	ل	ە	ن		د	ا	ب	ا	ە	م		س	ی	و	٧
س	ر	ا	و	ا	ا	ا	ر	پ	ن	ی	ە	ە	ی	ە	ێ	٨
ی	ع	■	ە	ن	ا	ی	ە	ب	■	■	ا	م	ر	و	خ	٩
ا	ش	ت	ن	■	ل	ە	ب		ە	ی	پ	م	■	ن	و	١٠
د	ا	ت	ا	ک	ا	ت	ی	پ	س	ی	ا	ە	ا	ا	ا	١١
ی	ر	ت	ک	ە	ی	ی	ر	ا	د	ی	د	ش	ی	د	ر	١٢
ن	ن	ت	س	و	ن		ی	گ	■	ی		ر	گ	ر	د	١٣
ب	ا	ت	ی	ک		ی	ی	ی	ی	ی	ە	ا		ا	ن	١٤
ا	ن	■	ر	ە	گ	ن	س	ا	ئ	ی	ە	و	ا	ک	■	١٥
ب	ە	ر	ب	و	ک		م	ۆ	ک	ی	ە	ع	ر	ە	د	١٦